

yoga

Spirit

N° 139

MASTER CLASS

Fortalecer
los brazos

AYURVEDA

Terapia
de puntos
marma

GHEE

Cómo prepararlo
paso a paso

Salud mental

Claves
para trabajar la
resiliencia

Hablamos
con...
Pablo d'Ors



LAS 7 FASES DE UNA BUENA

SECUENCIA DE YOGA





¿Necesitas ayuda con tu hijo o hija?
¿Con tu familia?
¿Quieres saber cómo trabajamos?



fundación
SYE
salud y educación **integrales**

UNA MIRADA INTEGRADA DE LA EDUCACIÓN Y LA SALUD

Fundación SYE - Av. Polideportivo, 1 - Las Rozas - Madrid - 28231 - +34-683 566 412
hola@saludyeducaciónintegrales.org - www.saludyeducacionintegrales.org



Septiembre 2024

Reportajes

64

Guía de Yoga Somático

Lisa Petersen nos habla de técnicas somáticas para vivir en un cuerpo consciente, pensante y sensible.

70

Lenguaje inclusivo en el Yoga

Cuando hablamos de lenguaje inclusivo, quizá lo primero que pensemos es en una cuestión de género. Pero la inclusividad va mucho más allá, tanto como nuestra conciencia de la diversidad y nuestra apertura a ella.

74

Primeros pasos en fitoterapia

Descubre cómo empleando las plantas y las terapias naturales podemos hacer que el cuerpo tenga un mayor equilibrio.

80

Canto védico

Hablamos de su importancia con Martyn Neal, alumno de TKV Desikachar y gran conocedor y recitador de los Yoga-Sutra.



54



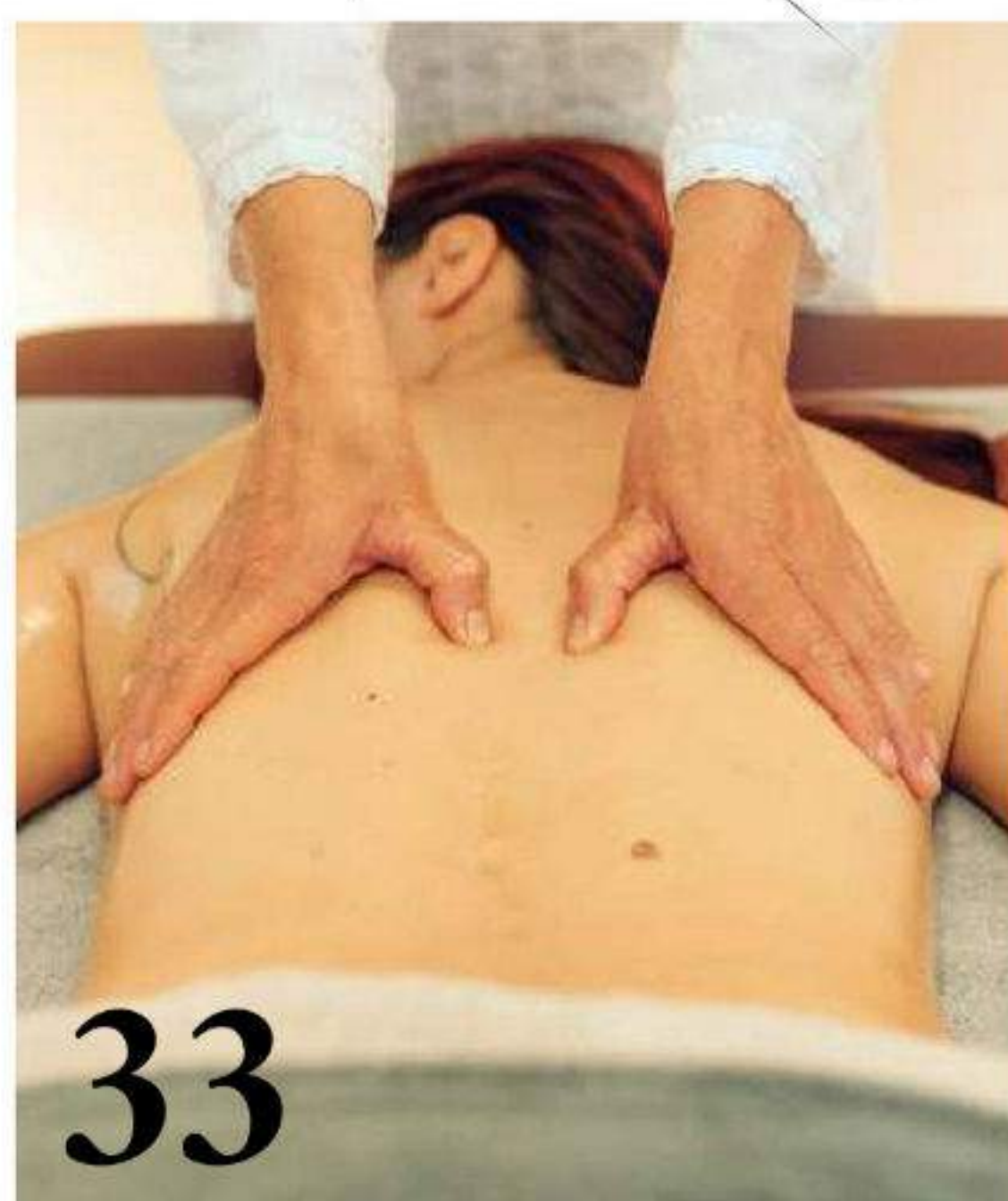
20



36



33



70



50



COMER BIEN

- 19 Calcio vegetal**
- 20 Ghee**
Oro del ayurveda.

VIVIR BIEN

- 25 Piel y cabellos sanos de verdad**
- 26 Mindfulness**
El poder de darnos cuenta.
- 30 Meditación**
Afinar el corazón practicando la vía del amor.
- 33 Ayurveda**
Puntos marma o puntos vitales.
- 36 Salud mental**
Trabajar la resiliencia.
- 40 4 a seguir**
Músicos de Bhakti.

PRACTICAR BIEN

- 41 Respiración de fuego**
- 42 Master Class**
Brazos fuertes para el Yoga y para la vida.
- 47 Anatomía**
Posturas supinas
- 50 Yoga en casa**
La sabiduría de la apertura de las caderas.
- 54 Secuencia**
Las siete fases.
- 60 Tips de profe**
Respiración consciente.

COLABORACIÓN

- 84 Opinión**
Escuela de Yoga Integral Mahashakti.
- 86 Filosofía del Yoga**
Karma.
- 88 Entrevista**
Pablo d'Ors.
- 91 Swami Sivananda**
Pranayama (Parte II).
- 96 Conoce a la profe**
Ana Rello.

EN CADA NÚMERO

- 3 Sumario**
- 6 Editorial/staff**
- 8 Foro del lector**
- 10 Om**
- 94 Suscripciones**
- 98 Próximo número.**



MAHASHAKTI

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL



FORMACIÓN PRESENCIAL EN YOGA INTEGRAL

ELIGE EL ITINERARIO FORMATIVO QUE MEJOR SE ADAPTE A TI

FORMACIÓN EN YOGA
Curso de Instructor/a
300 horas

FORMACIÓN EN YOGA
Curso de profundización
en tu trabajo personal

FORMACIÓN EN YOGA
Curso de profesor de yoga
Nivel 2

FORMACIÓN EN YOGA
Curso de actualización
de profesores de yoga

DURACIÓN: 10 meses

ASISTENCIA: Un domingo al mes + Un retiro residencial

MATRÍCULA ABIERTA CURSO 2024 - 2025

INFORMACIÓN Teléfono de contacto: 650 060 065 // info@escuelamahashakti.com

www.escuelamahashakti.com





Yoga para agendas ocupadas

Vuelta a la rutina, incorporarse al trabajo, comienzo de curso... septiembre es siempre un mes de comienzos, y también de vuelta al orden. Por lo general, las vacaciones relajan nuestras obligaciones, pero ahora toca recogerse y establecer nuevas prioridades. ¿Y qué tal si además llevamos un poquito más allá nuestro compromiso con la práctica? Te invito a que explores nuevos objetivos y dejar de ponerte excusas por tu constante exceso de trabajo u obligaciones. Prioriza establecer un tiempo de práctica más constante, no hace falta que sea demasiado. Puedes levantarte un poco antes en la mañana para meditar, o para hacer unas respiraciones antes de ir al trabajo. Pero si no es este tu mejor momento, también el final del día es idóneo para integrar la práctica de Yoga y meditación en tu rutina diaria.

Y ya, para vidas realmente ocupadas, es posible hasta regalarse pequeñas dosis de práctica en el lugar de trabajo. En serio, créeme que funciona.

Este «ir más allá» o afán de mejora también es un deseo para los que ya tenéis un compromiso mayor: profesoras y profesores, o los que tengáis una sadhana diaria establecida. Deseo que no nos conformemos con lo ya aprendido, con lo que ya te funciona...

Ojalá que este curso o este comienzo, como lo quieras llamar, esté lleno de nuevos retos yóguicos. ¡Nos vemos en la esterilla!

Miriam Llano. Directora.

yoga spirit

Directora: Miriam Llano

mllano@revistayogaspirit.es

Redactora jefa: Elena Sepúlveda

esepulveda@revistayogaspirit.es

Redacción: info@revistayogaspirit.es

Directora de arte: Ana Madero

Colaboradores: Aminie Filippi,

Centro Sivananda Madrid

y Yoga Integral Mahashakti.

Redes Sociales: Sara Benito Díaz

Publicidad: comercial2@revistayogaspirit.es

Tel.: 916 326 251

Marketing y RR.PP.: Rosa San Miguel

rsanmiguel@revistayogaspirit.es

Administración:

asanchez@revistayogaspirit.es

Impresión: Monterreina

Suscripciones: Gestionadas por Ecological

Mailing. suscripciones@revistayogaspirit.es

Tel.: 916 326 251

Editada por: Editorial Cultura Activa SL.

Av. Reyes Católicos 6. 1ª planta (oficina 3A).

28220 Majadahonda. Madrid.

Tel.: 916 326 251.

Distribución en España: SGEL.

Distribuidor en Panamá: Lewis.

Distribuidor en Argentina: Brihet e Hijos.

Distribuidor en Puerto Rico: Aponte.

Depósito Legal: M-32935-2012

ISSN: 2990-3793

Precio: 4,40 €. Canarias y Aeropuertos 4,55 €.

Portugal Cont. 5,20 €. Andorra: 4,40 €.

Versión Digital: la versión digital solo se puede adquirir a través de

kioskoymas.com, magzter.com,

pasalapagina.com y leememas.com



Los suscriptores de **YOGA SPIRIT**

en la versión papel la disfrutarán de forma gratuita.

Printed in Spain **F. Imp. 01/25**

YOGA SPIRIT es una marca registrada de Editorial Cultura Activa SL. Todos los derechos del material pertenecen a Editorial Cultura Activa y no puede ser reproducido, en todo ni en parte, sin el consentimiento previo por escrito de la editorial.

culturactiva
editorial



RECICLADO
Papel hecho de material reciclado
FSC® C014381

LISA PETERSEN

YOGA Y MOVIMIENTO SOMÁTICO



FORMACIÓN NOVIEMBRE 2024

“Formación en Movimiento Somático como Living Yoga Somatics Teacher.”

De noviembre 2024 a junio 2025

 **City Yoga**
Tu espacio de paz

Calle Artistas, 43. 28020. Madrid.
685549906. info@city-yoga.com
www.city-yoga.com

Foro del lector

Esta es tu sección. Tú la escribes con tus cartas o tus correos electrónicos. Queremos tener comunicación con nuestros lectores, que nos cuentes tus prácticas de Yoga, tus dudas, tus reflexiones... todo aquello que enriquezca esta maravillosa filosofía de vida.

Escríbenos a **Yoga Spirit**

Avda. Reyes Católicos, 6. Planta 1. Oficina 3A.
28220 Madrid. O a info@revistayogaspirit.es



Cartas premiadas con un lote de bebidas vegetales con calcio de NaturGreen

Consumo responsable

¿Por qué vivimos en esta sociedad tan individualista? El egoísmo impera en todas las acciones que llevamos a cabo en nuestro día a día. Consumimos como si fuéramos los únicos de este planeta, sin cuestionar de dónde vienen los productos que cocinamos, ni las prensas que vestimos. ¿Quiénes y qué lo han hecho posible? Porque si nos ponemos a indagar descubriremos en la mayoría de ocasiones una gran verdad: que nosotros podamos disfrutar de estos alimentos u objetos ha generado explotación humana y el empleo de demasiados recursos innecesariamente, agotando al planeta. ¡Pero si se calcula que para fabricar una camiseta se necesitan 2.700 litros de agua! ¡¡Una camiseta!! Por favor, no te dejes llevar por el consumismo extremo. Por ti, por los demás... no seas más egoísta.

Miguel LL.

Prácticas guiadas

Adoro ir a mis clases de Yoga, pero a veces, por trabajo o porque sufro temporadas de mala organización personal, no llego. Es entonces cuando recurro, bien a alguna clase online, o mejor, a vuestras páginas. Como recibo todos los números en casa, voy seleccionando las secuencias que veo posibles para practicar yo sola. A veces las más avanzadas no me atrevo porque mi nivel es más bajo, pero incluso me da pie a comentar luego a mi profesora dudas que me surgen en una postura u otra. Y os comparto mi

truco: ¡me las grabo en el móvil! Como si fuera yo mi propia profesora dándome las instrucciones en cada momento. Gracias Yoga Spirit.

María M F.



ESCRÍBENOS Y GANA

En el próximo número, las cartas seleccionadas ganarán un lote de productos **Vitry**, la firma nº1 de lacas de uñas en Francia, y experta en manicura y pedicura desde 1795.

- Bálsamo Caricia Universal
- Lima BE GREEN 100% reciclable
- Laca de uñas BE GREEN
- Cuidado Reparador Pro'Expert

Síguenos en www.revistayogaspirit.es



y





EVENTOS YIN YOGA

2024-2025

con Elena Sepúlveda

Festival Akasha Experience

28 Septiembre 2024
Caldetes, Barcelona

Módulo Liberación Miofascial

19-20 Octubre 2024
Yogaia, Barcelona

Formación Online

9-10 y 23-24
Noviembre 2024

Prácticas Estacionales

8-9 Febrero 2025
Yogaia, Barcelona

Formación 60 horas

Marzo 2025
Lemon Yoga, Sevilla

Sesiones XXL Online

Primer domingo
de cada mes

Reservas e Información
www.elenasepulveda.com

Nos gusta...

PRODUCTOS BUENOS PARA TI,
TU CUERPO Y TU PRÁCTICA.



Davide Da Rin Fioretto y Cristi Isofii, fundadores de SAMESAME Burger.

1. ¡COLORES, SABORES Y LOCURA!
www.samesameburger.com

Así es la visión vegana de **SAMESAME Burger**, el nuevo proyecto *dark kitchen* madrileño con una amplia carta de hamburguesas 100% vegetal. El chef ejecutivo y también cofundador de estas hamburguesas de proteína vegetal tan visualmente atractivas por la combinación de colores y sabores es Massimo Larosa, con una amplia experiencia en restaurantes con estrellas



2

Michelin. El resultado es un menú capaz de reunir en una misma mesa a veganos, vegetarianos y carnívoros. **SAMESAME Burger** sirven en formato *take away* y entrega a domicilio a través de Glovo, Uber Eats y Just Eat. Consulta su carta y direcciones en su web.

2. SALUD FEMENINA
www.musawomen.com

Ya puedes encontrar en tu farmacia una nueva gama de productos de autocuidado femenino con un enfoque holístico para el bienestar de las mujeres en todas las etapas de su vida. Se llama **MUSA** y ofrece soluciones personalizadas desde la menstruación hasta la menopausia. Así, **Preciclovit** regula la actividad hormonal; **Lactofert**, promueve la fertilidad; **Meno** y **Calcigoms** abordan la menopausia con fórmulas que alivian los síntomas y fortalecen el cuerpo; **Cistilacto** previene infecciones urinarias; **Íntima** es un gel de ducha para la higiene personal femenina; o **Vigor**, que ayuda a recuperar el apetito sexual... cada producto de **MUSA** está pensado para integrarse armoniosamente en la rutina diaria de la mujer moderna, ofreciendo no solo salud, sino también un refuerzo de confianza y autoestima.

3. DEVUELVE LA LUZ A TU PIEL
18,20 € y 24,70 € / www.almasecret.es

Después del verano y de haber expuesto a tu piel demasiado al sol, al cloro y al salitre, es hora de mimarla. Para ello, nada como la rutina en dos pasos de **Alma Secret** y sus productos a base de la superfruta Yuzu. PASO 1: **Exfoliante corporal Smoothing Yuzu**, capaz de transformar la piel reseca, escamosa o con asperezas en una piel lisa, suave y luminosa. PASO 2: **Firming Yuzu Body Oil**; producto nutritivo, reafirmante y anticelulítico formulado con 18 aceites vegetales naturales y orgánicos. Encuéntralos en su web, tiendas Druni y en Amazon.



3

4. FUERA GRANITOS

38 €/40 ml / www.twopoles.co

Aunque en la adolescencia se suelen sufrir los granitos debido a cambios hormonales, lo cierto es que el acné es una realidad para muchas mujeres adultas. Cuando son esporádicos que no requieran de tratamiento, una crema como **Blemish Control Treatment**, de la marca de cosmética honesta **Two Poles**, es una buena solución. Antibacteriana y seborreguladora gracias a los ácidos salicílico y succínico que contiene, calma las rojeces y ayuda a cicatrizar.

5. DISEÑA TU ESPACIO

www.bricodepot.es

Si durante el verano te has dado cuenta que tu jardín o patio no reúne las mejores condiciones para tu práctica, aprovecha la nueva temporada para hacer una pequeña reformita. ¡Ahora es el momento idóneo para el bricojardín! Para ello, opta por suelos exteriores naturales y funcionales, como las baldosas de madera que podrás encontrar en los centros **Brico Dépôt** de toda España. Diseñadas específicamente para espacios pequeños, destacan por su fácil instalación gracias a su sistema de fijación «clic».



5



6



6. MUJERES MÁS SEGURAS

bmuun.com

El acoso y abuso sexual callejero es una de las formas de violencia basada en el género más extendida. Según el estudio Safer Cities de Plan Internacional, el 78% de las jóvenes lo han sufrido, pero solo un 3% lo denuncia. Además, el 90% no recibió ayuda de los testigos. **B.MUUN** es una aplicación móvil que ofrece rutas seguras, un sistema de reporte de casos de acoso callejero, un botón de seguridad para mandar tu localización en tiempo real, y recursos para hacer las comunidades locales más seguras. 🌿

OM • QUÉ LEER

Qué leer



LOS CONTEMPLATIVOS

Pablo d'Ors. Galaxia Gutenberg

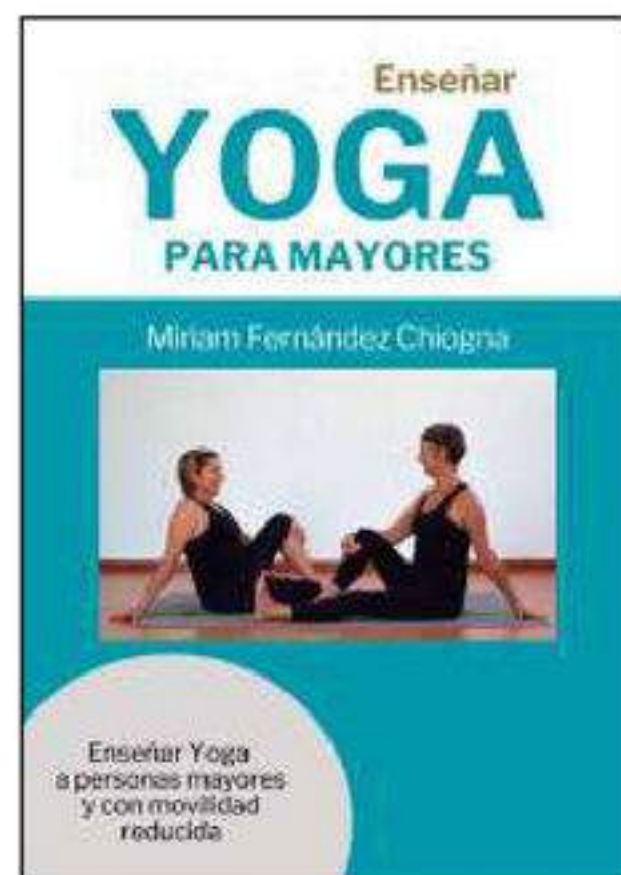
Con tanto humor como lirismo, con tanta ligereza como profundidad, en *Los contemplativos* se abordan las grandes cuestiones del autoconocimiento y del crecimiento personal: el cuerpo, el vacío, la sombra, la contemplación, la identidad, el perdón y la vida cotidiana. Un tratado narrativo de espiritualidad con un extraordinario potencial de transformación. Un artefacto literario que, con la inconfundible marca personal del autor, inaugura lo que bien podría llamarse una literatura de la luz. Lee nuestra entrevista a Pablo en esta edición.



ENSEÑAR YOGA PARA MAYORES

Miriam Fernández Chiogna

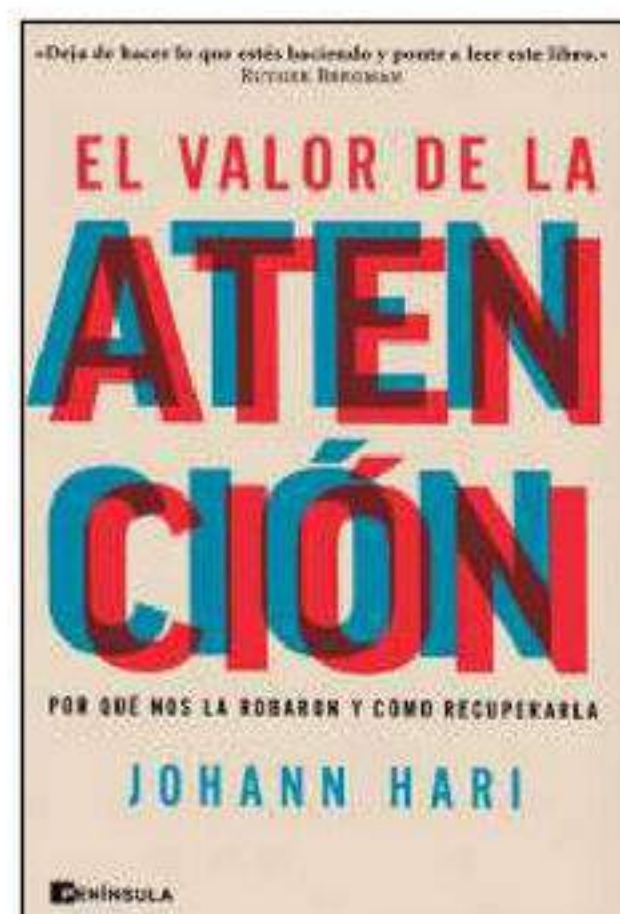
Enseñar Yoga para mayores y a personas con movilidad reducida es un manual dirigido a profesores de Yoga que expone, de manera sencilla, cómo adaptar los principios del Yoga para poder ofrecerlos a este colectivo de personas. En él se exponen los aspectos físicos, mentales y sociales, propios de los adultos mayores, que hay que tener en cuenta para crear una clase específica. También se detallan las enfermedades y dolencias más comunes de esta edad, se sugiere qué puede ofrecer el Yoga para ayudarlos y cómo adaptar los asanas y secuencias para favorecer una práctica inclusiva.



EL VALOR DE LA ATENCIÓN

Johann Hari. Península

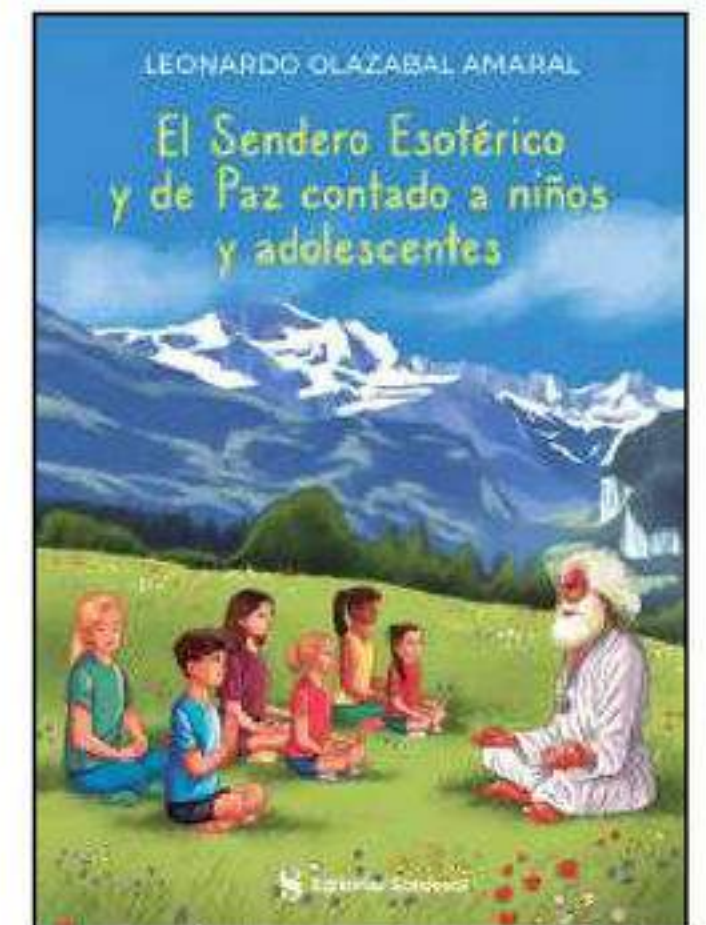
Según algunos de los últimos estudios publicados, los adolescentes solo son capaces de concentrarse en una tarea durante 65 segundos, mientras que los adultos apenas pueden aguantar 3 minutos. Consciente del peligro que supone la omnipresencia de las pantallas, el autor decidió entrevistar a los principales expertos en concentración humana para identificar las causas de esta crisis. Su obra desglosa los 12 factores que la generaron y denuncia a las poderosas empresas que nos están robando el foco. Además, nos da herramientas para entender la situación, defendernos y recuperar nuestra capacidad de vivir con atención.



EL SENDERO ESOTÉRICO Y DE PAZ CONTADO A NIÑOS Y ADOLESCENTES

Leonardo Olazabal. Editorial Saldesol

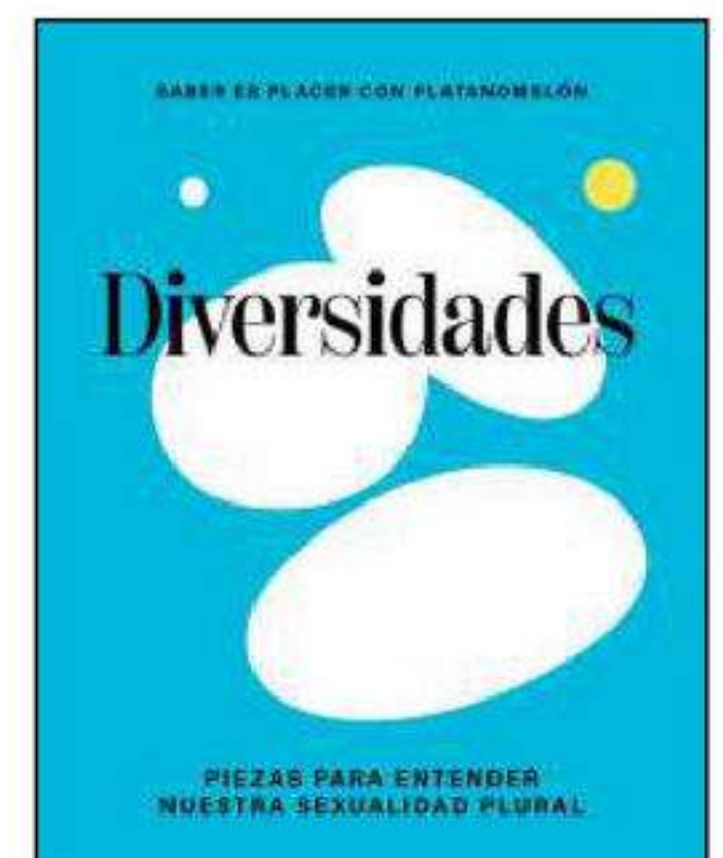
Esta obra ofrece una perspectiva que inspira y muestra a los niños, jóvenes y adultos, una ruta de la que extraer información sobre los verdaderos valores de la vida, como los tesoros artísticos y culturales que un día se intercambiaron en las caravanas de las rutas de la seda, del jade y del té en Oriente. Como todos los libros del autor, este habla del poder del pensamiento y del corazón, de hacer realidad los pensamientos con la visualización. Y de cultivar valores éticos que faculten a los más jóvenes para reflexionar, observar y crear sus vidas desde la autoconciencia, la intuición y la espiritualidad.



DIVERSIDADES

Platanomelón. Cinco tintas

¿Nuestra forma de ser depende de nuestro cuerpo? ¿Está ya determinado aquello que nos gusta o cómo debemos actuar? En el vibrante mosaico de vidas que llamamos el mundo, la diversidad es, quizá, nuestra mayor riqueza. Cada persona brilla con luz propia, tejida de singularidades que la hacen única. ¿Por qué encasillarnos en vez de celebrar nuestras diferencias? Este libro busca ayudarte a comprender las dimensiones que nos conforman, demostrar que todos somos rompecabezas únicos y apreciar la complejidad de cada ser humano, lo que contribuirá a que nos sintamos parte de algo y nos entendamos mejor.



DESPERTAR DE LA CONCIENCIA A TRAVÉS DEL CUERPO EN LA INFANCIA

Aloka Martí y Joan Sala. Milenio

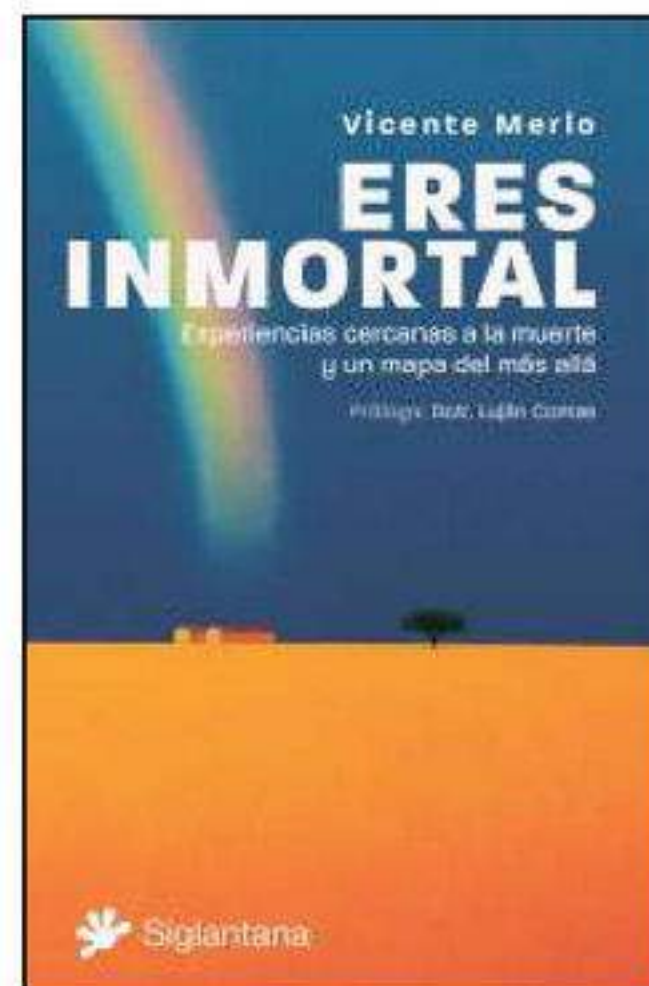
El camino hacia el autoconocimiento y la autorregulación consciente dura toda la vida. ¿Qué habría pasado si a una edad muy temprana se nos hubiera iniciado en el abecé de la vida: las habilidades fundamentales que uno necesita para conocerse mejor y gestionarse de manera más eficaz? Esto es justamente de lo que trata este libro que acompaña a los más pequeños en el crecimiento desde dentro hacia fuera y de una forma práctica, divertida y creativa. Una herramienta útil para docentes, padres y profesionales que trabajen con niños y niñas de 3 a 11 años.



ERES INMORTAL

Vicente Merlo. Siglantana

En las últimas décadas se han multiplicado los testimonios de ECM (experiencias cercanas a la muerte) y este libro recoge algunos de ellos. También han crecido el número de investigaciones académicas al respecto. Mientras algunas de ellas cuestionan la autenticidad de dichas vivencias, otras abren el camino de un nuevo paradigma científico que explica mejor la relación mente-cerebro. El autor nos muestra diversos enfoques que afirman poder describir qué ocurre más allá de la ECM y de la muerte, para llegar a la conclusión de que nuestra alma es inmortal y eterna.



LA BUENA HIJA VIETNAMITA

Xuan Lan. Grijalbo

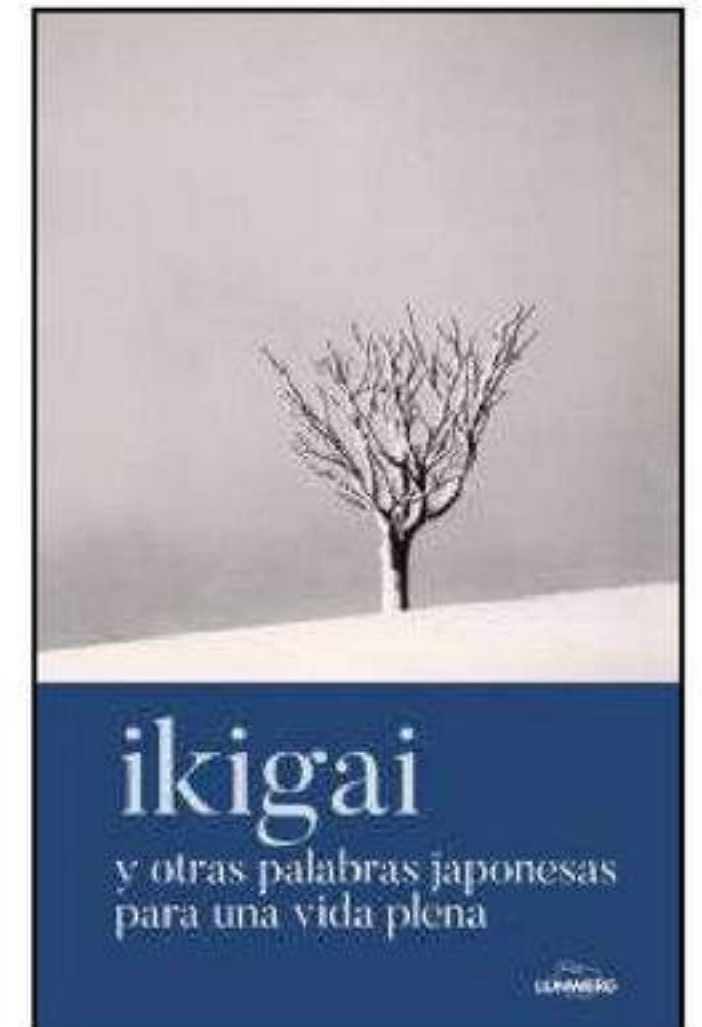
A través de su historia personal, la autora nos incita, siempre desde el corazón y con una mirada amable, a ser honestos con nosotros mismos y a plantearnos si realmente estamos viviendo la vida que queremos o, tal vez, la que otros han diseñado para nosotros. *La buena hija vietnamita* nos anima a detenernos para escucharnos, reconocer nuestras fuerzas y debilidades, y conectar con nuestras emociones para ganar en confianza y autoestima y así avanzar en el camino deseado. Para ayudarnos en este proceso, cada parte del libro incluye una práctica.



IKIGAI Y OTRAS PALABRAS JAPONESES PARA UNA VIDA PLENA

Mari Fujimoto. Lunwerg

La cultura japonesa, que entreteje con sensibilidad el lenguaje y la filosofía, nos enseña a detenernos y a experimentar lo que ocurre a nuestro alrededor justo en este momento. Con más de 40 palabras y frases (desde la poesía nostálgica de *mono-no aware* hasta la tranquila armonía de *wa*), así como bellas fotografías de paisajes, ilustraciones y haikus, este libro es una fuente de inspiración que te permitirá adoptar una actitud más consciente en tu día a día.



RECUPERA TU CUERPO

Suzanne Scurlock-Durana. Kōan

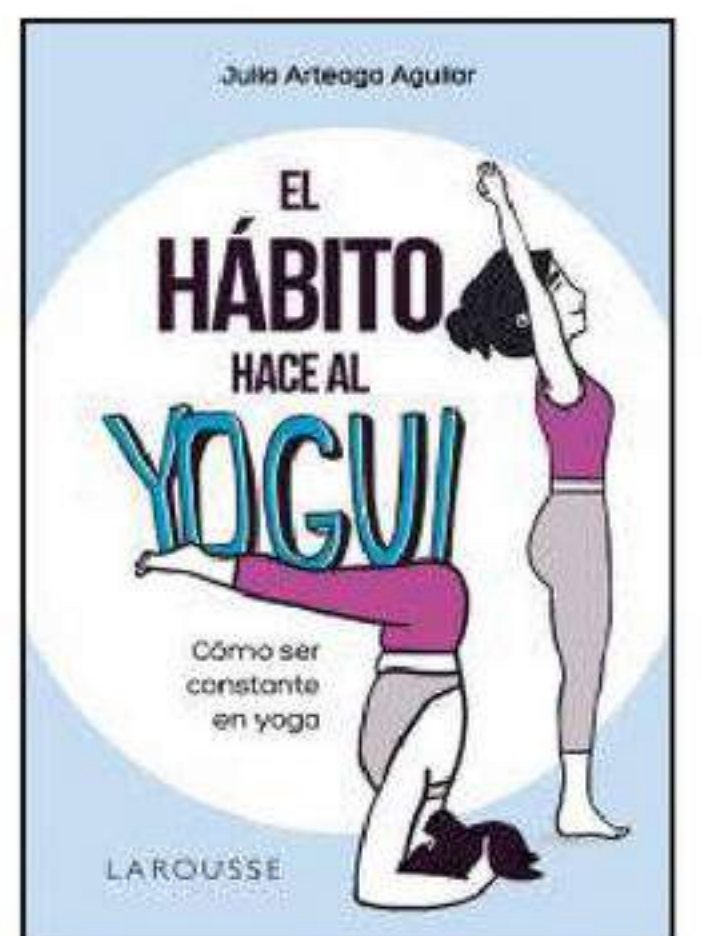
La desconexión con el cuerpo es un problema generalizado en nuestra cultura acelerada. Ignorar sus señales desencadena todo tipo de complicaciones físicas, emocionales y mentales. *Recupera tu cuerpo* te invita a restablecer esa conexión vital y despertar la sabiduría que reside en cada una de nuestras células. Nuestro cuerpo es una fuente inagotable de orientación, seguridad, vitalidad y deleite. Este libro propone un recorrido completo por la sabiduría de sus distintas áreas mediante exploraciones guiadas que puedes descargar gratuitamente y escuchar a tu propio ritmo.



EL HÁBITO HACE AL YOGUI

Julia Arteaga. Larousse

Tras el éxito de *Yoga con humor*, Julia Arteaga nos muestra las claves para que nadie tenga dudas a la hora de empezar a practicar Yoga o mantener esta sana disciplina dentro de su rutina diaria. Con el estilo desenfadado con el que la autora se muestra en su portal yoguineando.com y acompañando sus explicaciones con dibujos muy ilustrativos, este libro es el compañero ideal para todas aquellas personas que no acaban de encontrar el momento de ponerse en ello. El Yoga mejora nuestras vidas y gracias a esta obra nos quedamos sin excusas para posponer su práctica. 🌸



AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI

Paramahansa Yogananda

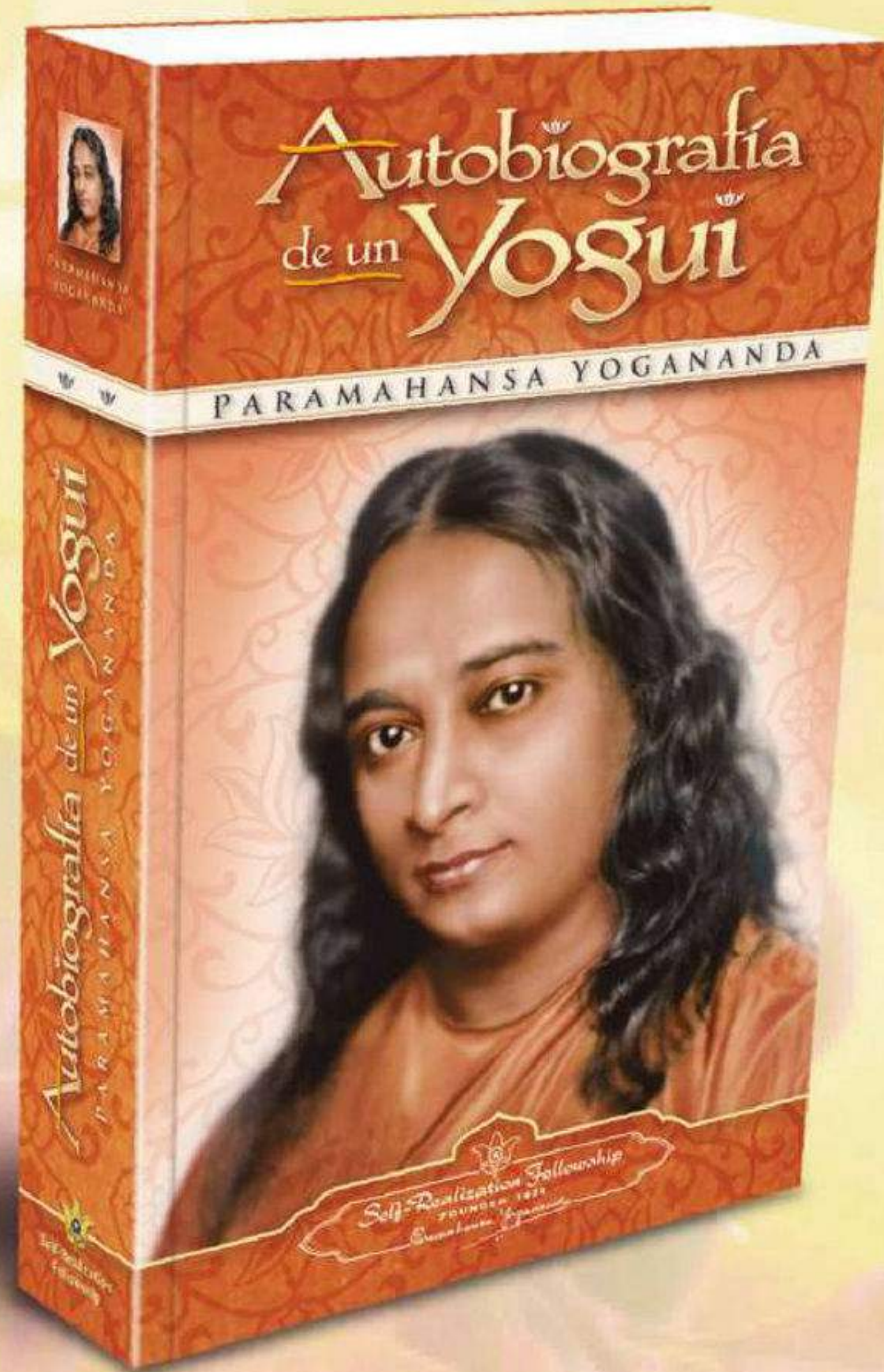
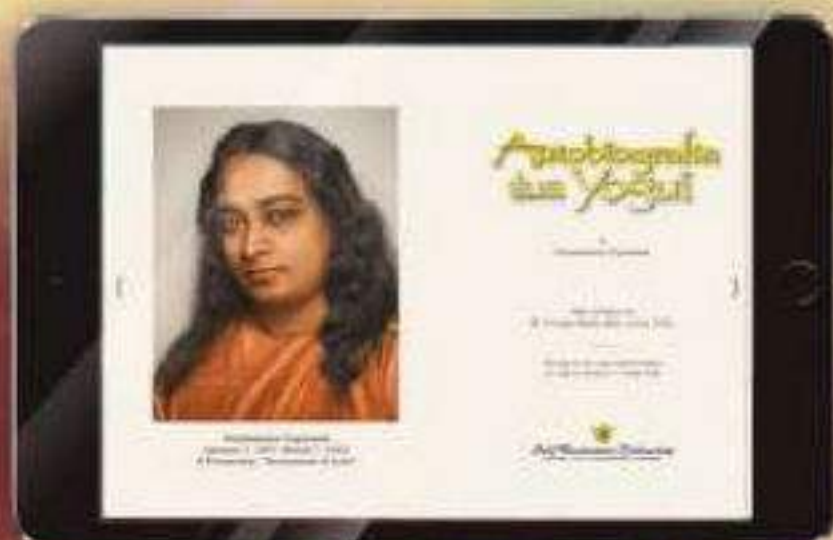
LA ÚNICA EDICIÓN COMPLETA

El fascinante relato de una extraordinaria búsqueda de la Verdad y una extensa introducción a la ciencia y filosofía del Yoga. Publicada en más de 50 idiomas. En la lista de los 100 mejores libros espirituales del siglo XX.

Bolsillo: 9,90 € • 790 páginas • 59 fotos

Cartoné: 22,00 € • 612 páginas • 82 fotos

También en ebook y en audiolibro,
leído por Rafael Álvarez El Brujo



LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO

La resurrección del Cristo que mora en tu interior

Paramahansa Yogananda



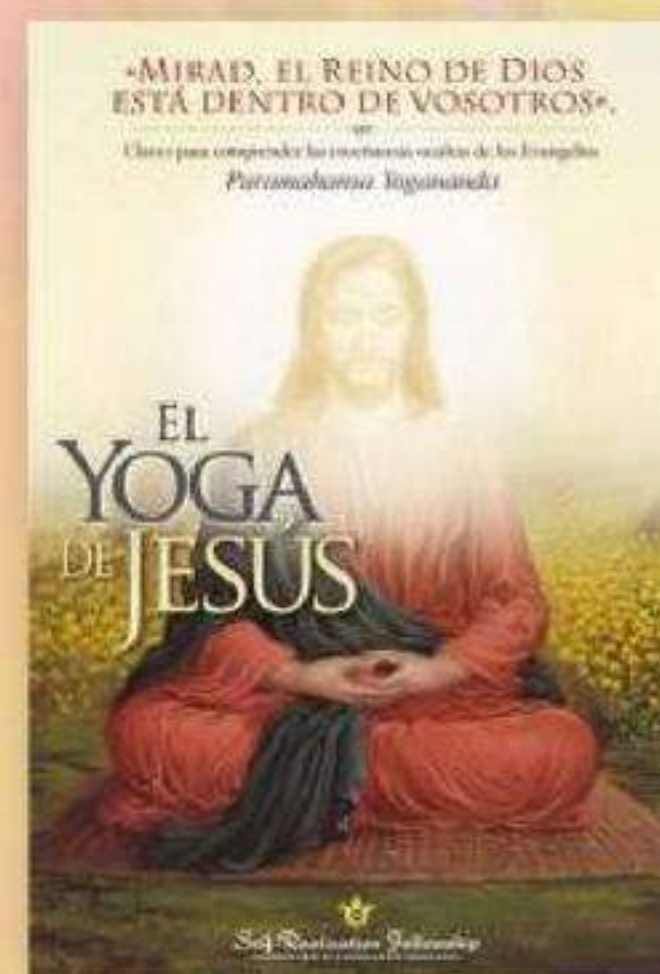
Un revelador comentario sobre las enseñanzas originales de Jesús contenidas en los Evangelios. También disponible en forma de compendio, *El Yoga de Jesús*.

Volumen I: 19,50 € • 724 pp. • 12 ilustr.

Volumen II: 19,50 € • 646 pp. • 10 ilustr.

Volumen III: 19,50 € • 608 pp. • 11 ilustr.

El Yoga de Jesús: 12,00 € • 180 pp. • 3 ilustr.

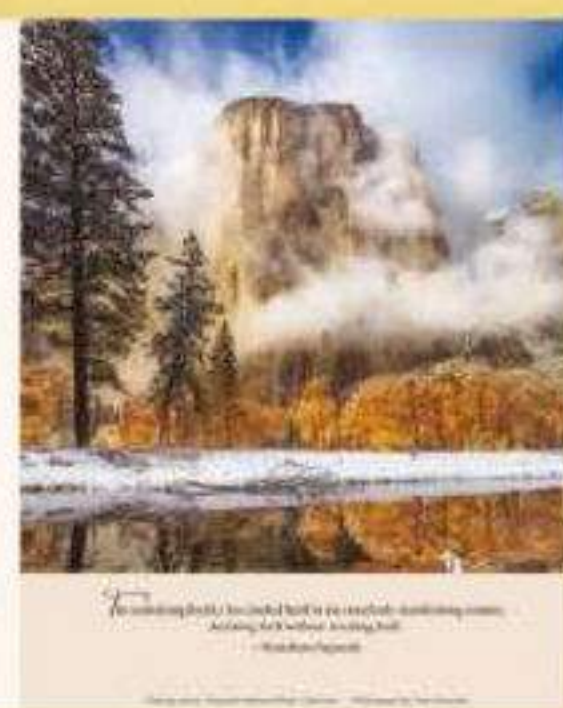
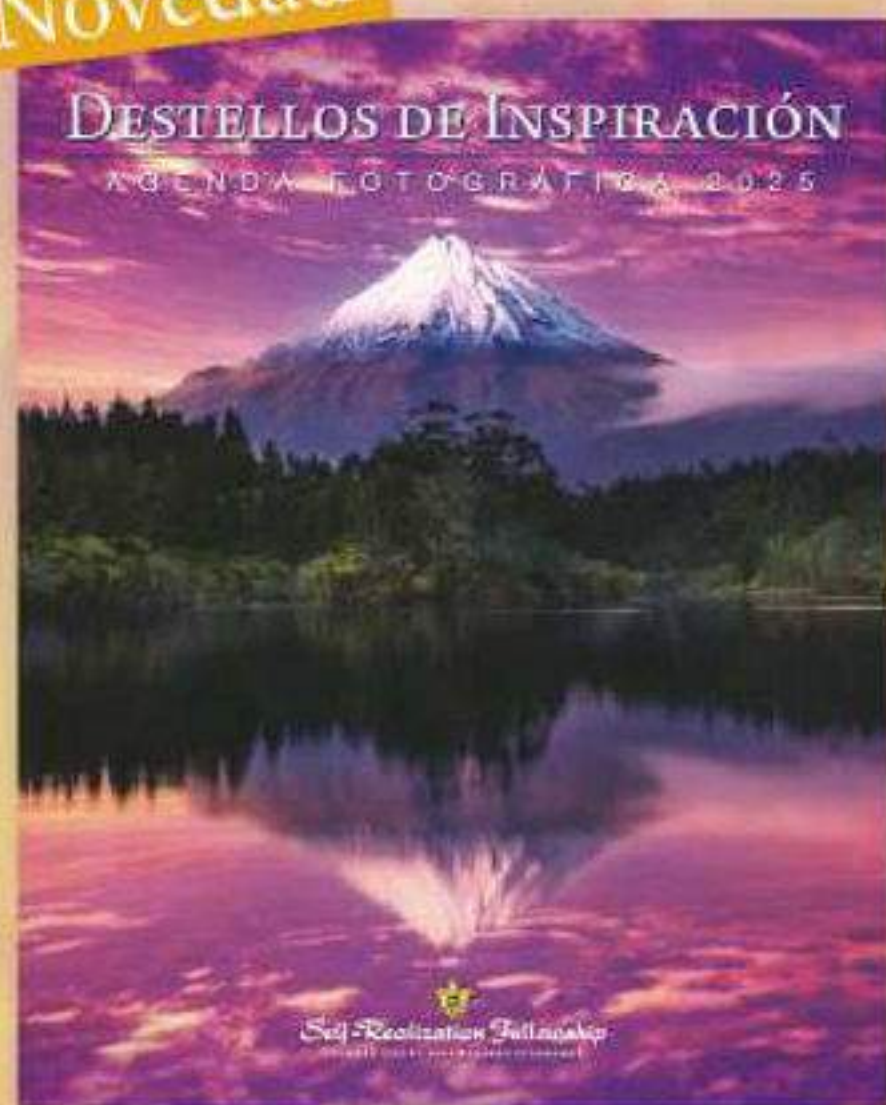


Novedad

DESTELLOS DE INSPIRACIÓN Agenda fotográfica 2025

Paramahansa Yogananda

Las inspiradoras citas escogidas de Paramahansa Yogananda se combinan mágicamente con una exquisita colección de imágenes de prestigiosos fotógrafos de la naturaleza. Galardonada con 58 medallas de oro desde 1990 y con el Premier Print Award 2010 • 12,90 € • 54 fotos en color ISBN 978-1-68568-143-2



Self-Realization Fellowship

FUNDADA EN 1920 POR PARAMAHANSA YOGANANDA

www.yogananda.org

DISTRIBUCIÓN

En España: ALFAOMEGA, Tel.: 91-614 53 46; suscripciones@alfaomega.es

En Argentina: GRUPAL, Tel.: 54-11 4306-2444; ventas@grupaldistribuidora.com.ar

En México: OCÉANO, Tel.: 55 9178 5100; info@oceano.com.mx

SALUD DIGESTIVA

¡Busca el equilibrio!

La salud digestiva implica no solo el correcto funcionamiento de los órganos del sistema digestivo, sino también un equilibrio en la microbiota intestinal y la capacidad de absorción de nutrientes. Esto es crucial en nuestro bienestar físico y emocional, pero a menudo no le damos la importancia que tiene hasta que comenzamos a experimentar los primeros síntomas de que algo va mal.



Con motivo del pasado Día Mundial de la Salud Digestiva (el 29 de mayo), **noVadiet** –desarrolladora de complementos alimenticios para la salud– advirtió que según sus datos la mitad de la población española sufre de alguna patología digestiva, en la mayoría de los casos debido a su estilo de vida.

10 cuidados básicos

Sonia Clavería, Médica de Familia del Departamento Técnico de noVadiet nos cuenta cuáles son los mejores hábitos para un mejor funcionamiento del sistema digestivo.

1 Llevar una alimentación adecuada

Para conseguirlo, conviene la ingesta de ciertos alimentos o complementos, como:

- **Fibra:** ayuda a mantener el movimiento intestinal regular, previene el estreñimiento y «alimenta» a nuestra microbiota intestinal, promoviendo la salud del colon.
- **Probióticos:** son microorganismos vivos que promueven un equilibrio saludable de bacterias en el intestino. Los encuentras en alimentos fermentados como el yogur, el kéfir o el chucrut, así como a través de complementos alimenticios probióticos.

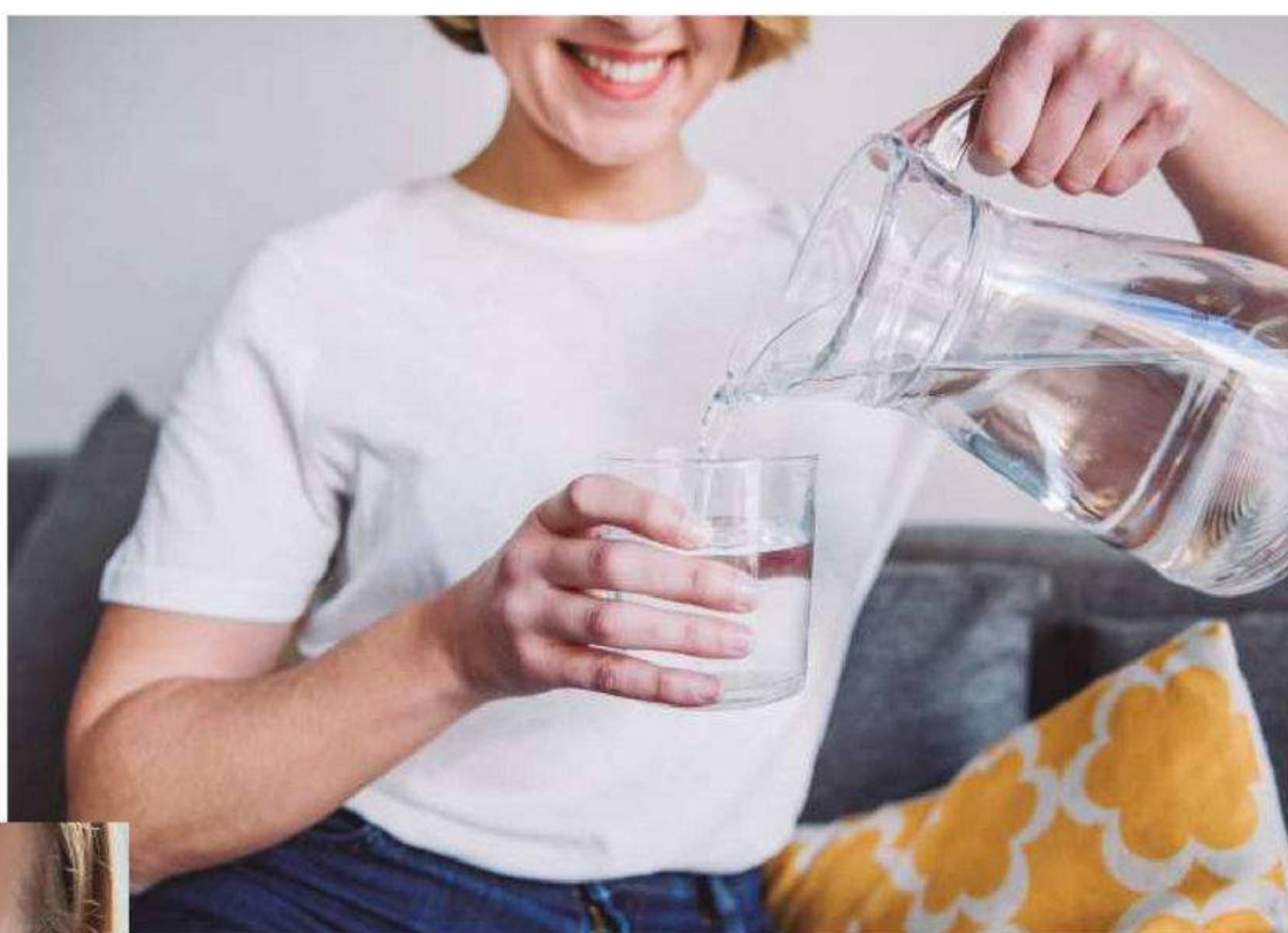
● **Prebióticos:** son fibras no digeribles que actúan como alimento para las bacterias del intestino consideradas como beneficiosas, enriqueciendo la microbiota. Se pueden conseguir con alimentos como cebolla, ajo, plátanos, espárragos, alcachofas y avena, o también a través de complementos alimenticios prebióticos.

2 Limitar alimentos procesados y grasas saturadas

Estos son más difíciles de digerir y pueden irritar el revestimiento del tracto gastrointestinal. Mejor optar por alimentos frescos, naturales y bajos en grasas.

3 Tener una hidratación adecuada

El agua ayuda a mantener la función adecuada del tracto gastrointestinal y previene el estreñimiento. Beber líquidos entre comidas contribuye a preservar los ácidos estomacales necesarios para la digestión y ayuda a prevenir la hinchazón durante las comidas.



4 Moderar el consumo de alcohol y cafeína

El alcohol y la cafeína pueden irritar el revestimiento del estómago y el intestino, empeorando la acidez estomacal y el malestar abdominal.

5 Mantener un horario regular de comidas

Hay que intentar comer a la misma hora todos los días y evitar saltarse comidas.

6 Comer despacio y masticar bien los alimentos

Este hábito tan fácil contribuye a descomponer los alimentos y facilita el proceso digestivo.



7 Evitar comer en exceso

No solo adelgaza; evitar comer hasta sentirte completamente lleno ayuda a prevenir el malestar abdominal y el reflujo gastroesofágico.

8 Cenar temprano

Los expertos recomiendan esperar dos o tres horas después de comer antes de acostarte para evitar el reflujo ácido.

9 Realizar actividad física regularmente

El ejercicio regular estimula el movimiento intestinal y reduce el estreñimiento.

10 Descansar lo suficiente

Contar con un horario regular de sueño y dormir siete u ocho horas cada noche es clave para nuestro organismo. 🍀



Vacaciones de septiembre

Si eliges un destino que requiera de un vuelo largo, debes saber que las largas horas en la cabina y los cambios de presión atmosférica son algunos de los responsables de la pérdida de hidratación y brillo de la piel.

Cara lavada a 3.000 pies

Según los expertos de **Herbalife**, llevar en el vuelo un neceser de mano con, por ejemplo, una crema hidratante, un limpiador suave, un humectante rico, un bálsamo labial hidratante y una bruma facial para refrescar la piel, hará que aterrices en tu destino con tu mejor cara. También es útil una crema de manos para evitar la sequedad y toallitas desmaquillantes para mantener el rostro limpio.

No olvides el protector solar, nos advierten. Y añaden: «No, no es una broma. Cuando estamos volando, estamos más cerca del sol y en una atmósfera más fina, y desafortunadamente las ventanas de los aviones no son capaces de filtrar los dañinos rayos UVA».

Por otro lado, al llegar al destino final es recomendable limpiar la cara con un limpiador facial suave o un exfoliante

para eliminar las células secas y el exceso de grasa que puedan haber aparecido durante el vuelo.

La alimentación, otra gran aliada

La cosmética no es lo único a tener en cuenta para cuidar nuestra piel en los viajes largos. Mantener una alimentación rica en agua ayudará a la piel a mantener su hidratación durante el vuelo. Aria Novitasari, nutricionista, miembro del Consejo Asesor de Dietética y del Consejo Asesor de Nutrición Externa de Herbalife, recomienda consumir antes o incluso durante el viaje alimentos como frutas y verduras frescas (sandía, naranja o pepino), con más del 80% de agua, para mantener el cuerpo y la piel hidratados desde el interior. Yogures y pepinillos, que contienen un 90% de agua, son otras de las opciones saludables para mantener una piel radiante. 🌸

COMER



BIEN

Calcio vegetal

Si te importa cuidar de tu salud y la de los tuyos, y confías en una alimentación vegetal, ecológica y saludable para conseguirlo... Entra en guardianesdelasalud.es



Existe un calcio vegano proveniente de un alga marina. En concreto, se trata de un alga roja calcárea marina (*Lithothamnium calcareum*) que se encuentra en aguas de todo el mundo, y que también se le conoce como coral rojo. Su estructura o matriz está compuesta principalmente de carbonato de calcio, que es una forma de calcio altamente biodisponible. Esto lo hace ideal para su uso como suplemento dietético para la salud ósea, ya que el calcio es un mineral esencial para la formación y mantenimiento de los huesos. Además, también contiene otros nutrientes importantes como magnesio, hierro y zinc, que son necesarios para una variedad de procesos corporales. En definitiva, una fuente genial de calcio vegetal.

¡AHORA EN TU BEBIDA!

NaturGreen enriquece algunas de sus bebidas vegetales con *Lithothamnium calcareum* aportando así un plus de calcio y otros minerales para ofrecer una gama de bebidas vegetales funcionales, aportando una mayor cantidad de estos micronutrientes que te ayudan a cuidar de tu salud y la de los tuyos.

La amplia gama de bebidas vegetales con este alga, incluyen la clásica Avena Calcium, pero además añaden dos lanzamientos como son la bebida vegetal con base de coco (Coco Calcium) y Almendra Calcium, todas enriquecidas con calcio vegano. Encuéntralas en herbolarios y tiendas eco especializadas, o busca un punto de venta cercano en naturgreen.es/donde-comprar/ 🌿

GHEE

Oro del Ayurveda

El ghee se ha empleado en la cocina tradicional india durante miles de años, y también es común en muchas culturas de Oriente Medio, pero por lo que es más conocido es por sus propiedades ayurvédicas. Descubre cómo prepararlo y una receta de galletas muy especial donde poder usarlo.

TEXTO: ANJALINA CHUGANI. FOTOS: BECKY LAWTON Y SHUTTERSTOCK

El ghee es mantequilla clarificada, es decir, mantequilla a la que se le han eliminado cuidadosamente los sólidos de la leche. Así, la extracción de la caseína y la lactosa permite que sea estable a temperatura ambiente y que la duración sea larga. El ghee adquiere un sabor único a nuez y se afirma que el ghee es el producto final más refinado de la leche. En cuanto a su conservación, como ya se ha dicho, es larga, siempre y cuando se utilice un tarro esterilizado y se mantenga alejado de las zonas más cálidas de la cocina.

Según la medicina ayurvédica, el ghee contribuye en gran medida a la sanación del organismo cuando se trata de recuperarse de heridas, y se emplea en los masajes y tratamientos cutáneos. Asimismo, es especial porque ayuda a acelerar la digestión sin aumentar el calor corporal. Es calmante para los doshas vata y pitta, y se usa para crear equilibrio cuando existe desequilibrio en dichos doshas. También se afirma que el ghee reduce el proceso de envejecimiento de forma constante, durante largos periodos de tiempo.

Para el Ayurveda, el ghee es oro líquido. Cabe destacar que posee un alto contenido en Omega 3 y ácido butírico; un ácido graso de cadena corta que se considera beneficioso para el tracto gastrointestinal.



Texto extraído del libro
**RASA. SABORES E HISTORIAS
DE LA COCINA INDIA**

(Ed. Larousse) con permiso de la autora.





Cómo se prepara paso a paso

Lo que más me gusta del ghee es su sabor a caramelo dulce y a nuez. Es intenso y untuoso, y me encanta utilizarlo en la mayoría de los platos que cocino, a menos que sea uno estrictamente vegano. También lo uso para masajes.

- 1.** Corta en dados 500 g de mantequilla, preferiblemente ecológica, y déjala reposar a temperatura ambiente.
- 2.** Calienta una sartén o un cazo grande de fondo grueso a fuego medio. Pon la mantequilla en la sartén y deja que se derrita lentamente. A continuación, remuévela una vez y déjala reposar. Deja que los sólidos de la leche empiecen a hundirse y a ascender a la superficie. Poco a poco, flotará una gran parte de ellos. En ese momento, empieza a retirar la espuma con la ayuda de una espumadera metálica, para eliminar los sólidos grasos. El color irá cambiando gradualmente y se tornará de un amarillo un poco más oscuro que el original. Asimismo, muchos sólidos se hundirán en el fondo del recipiente.
- 3.** Sigue removiendo la parte superior con cuidado sin tocar el fondo. Este proceso puede durar de 25 a 35 minutos, y, en ocasiones, incluso más.
- 4.** Transcurridos unos 20 minutos, y una vez que hayas eliminado la mayor parte de la grasa de la parte superior, apaga el fuego. El resto de los sólidos se hundirán hasta el fondo y, de hecho, algunos de ellos aparecerán quemados o demasiado caramelizados. El ghee seguirá chisporroteando un poco, pero dejará de hacerlo a medida que se vaya enfriando, y también se oscurecerá un poco. Es normal. Cuando deje de chisporrotear, cuela el ghee.
- 5.** Prepara un tarro grande de cristal esterilizado y coloca encima un colador y una gasa para quesos. Yo utilizo un tarro de cristal resistente al calor. Vierte con cuidado el ghee a través del paño y el colador. Suelo repetir este proceso un par de veces para asegurarme de que no queden restos sólidos.

+ Cuando el ghee se haya enfriado por completo, tápalo y consérvalo en un lugar fresco de la cocina, lejos de los fogones. Debería conservarse como mínimo unos 6 meses.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegam

© autoriza el código QR:



Galletas Khari

En mi opinión, la galleta khari es una debilidad para todo el mundo. Hojaldre con delicioso sabor a mantequilla, a veces sencillo, y, en ocasiones, con especias. Siempre se pueden encontrar empaquetadas en bolsas de plástico o cajas en las panaderías locales de cualquier ciudad de India. Yo solía comprarlas en mis viajes y traerlas a casa en Barcelona, solo para descubrir que estaban completamente aplastadas en pequeños trozos, sin poder recuperarlas.

El acto de calentarlas ligeramente y mojarlas en el chai o té, dando un mordisco y recogiendo las migas que caen y sentir las pegadas en tus labios, no tiene precio. Me gustaría que vivieras esta experiencia. Es bastante única y tan simple...

INGREDIENTES

- 1 lámina de hojaldre de mantequilla
- 3 cucharadas de mantequilla derretida o ghee
- 1 cucharadita de semillas de ajwain
- 1/4 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de sal Maldon
- 1 cucharadita de azúcar mascabado o jaggery.

ELABORACIÓN

1. Pincela una lámina de hojaldre preferiblemente con una fina capa de mantequilla. Dóblala un par de veces, presiónala y vuélvela a extender. Esta operación creará capas aún más desmenuzables. A continuación, dobla el hojaldre cogiendo el lado izquierdo hacia el derecho. Extiéndelo de nuevo y pincela la superficie otra vez con mantequilla. Vuelve a repetir el mismo paso de doblar y extender.

2. Calienta el horno a 170 °C.

La masa debe ser tan fina como en su estado original. Pincela la masa con otra capa de mantequilla. A continuación, espolvorea 1 cucharadita de semillas de ajwain (o semillas de comino, semillas de hinojo o incluso una mezcla de las tres).

3. Para el toque salado, añade un poco de sal Maldon a la masa. Y para darle un toque de dulzor, haz lo mismo con una pizca de azúcar sin refinar (yo utilizo jaggery, pero se puede usar cualquier tipo de azúcar). A continuación, presiona con cuidado para que todo se adhiera bien.

Estará un poco pegajoso con el calor, de manera que introdúcelo en la nevera para que repose de 20 a 30 minutos.

4. Después, corta trozos rectangulares con la ayuda de un cortapizzas y hornea de 15 a 20 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Sirve calientes o a temperatura ambiente, dipeando en una taza de masala chai para disfrutar de las capas crujientes. Se puede conservar en un recipiente hermético durante una semana. 🌸



yoga

Spirit

EDICIÓN
DIGITAL

Ahora también
en tu móvil y tu tablet



Disponible en:



Los suscriptores a la revista impresa disfrutarán de la versión digital de forma gratuita.

VIVIR



BIEN



Piel y cabello SANOS DE VERDAD

El colágeno es esencial en el cuerpo humano, es el componente estructural más importante de la piel, articulaciones (tendones, ligamentos, cartílagos), huesos y músculos. Entre algunos de sus múltiples beneficios se encuentra el crear y mantener las estructuras de los tejidos que forman al organismo, así como proporcionarles flexibilidad, firmeza, e hidratación.

El colágeno es el componente estructural más importante de la piel e influye en gran medida en su capacidad de retención de agua, elasticidad y apariencia. Es ampliamente conocido el hecho de que las propiedades de la piel se ven afectadas por factores ambientales, nutricionales y hormonales. Pero además,

el envejecimiento natural de la piel implica la pérdida de colágeno en la capa más profunda de la piel (dermis), lo que se traduce en una reducción de su firmeza y elasticidad.

CUIDADOS DESDE DENTRO

La fórmula de **Forticoll Piel & Cabello** contiene péptidos de colágeno activo (Verisol®) capaces de estimular las células fibroblastos para que elaboren colágeno y elastina, mejorando la hidratación y elasticidad de la piel. Además, incluye también minerales, vitaminas y otros compuestos activos para un efecto antioxidante y protector frente a los radicales libres. 🍀

Más info de este y otros productos con colágeno en forticoll.com

El poder de DARNOS CUENTA

«Darnos cuenta» nos abre la puerta a actuar de un modo más ético y nos ayuda a ser mejores personas. A través de Mindfulness podemos desarrollar esta capacidad y todo el potencial de cambio interior y exterior que proporciona.

POR CRISTINA MARTÍNEZ BALLESTERO FOTOS SHUTTERSTOCK

Comencé a practicar Yoga porque en aquella época estaba bastante estresada en el trabajo. En el barrio había un centro de Yoga y me apunté sin tener demasiadas expectativas.

Recuerdo la primera vez que entré en el estudio de Yoga: la música y la luz hacían de aquel lugar un sitio acogedor y diferente. Me pareció desde el principio que aquello no tenía nada que ver con lo que hasta entonces había hecho. Lo que más me impactó en aquella primera clase fue el momento de la relajación: «¿En serio? ¿Esto existe? ¿Cómo no me lo han enseñado desde pequeña?»—pensé.

Acabé la clase con la sensación de que había abierto una puerta a algo nuevo y que aquello me iba a ayudar a rebajar mis niveles de estrés. Lo que no imaginé en aquel momento es que el verdadero descubrimiento y lo que de verdad iba a cambiar mi vida estaba por llegar: el poder de la autoconsciencia.

Apenas llevaba un mes practicando Yoga cuando comencé a sentir esos instantes de consciencia en determinados momentos. Sobre todo, aparecían cuando iba a enfadarme o a tener una reacción emocional intensa. Eran unos instantes «mágicos» en los que me daba cuenta de la reacción que estaba surgiendo en mí. Y los llamo «mágicos» porque era esa autoconsciencia la que provocaba que mi comportamiento en muchas ocasiones cambiase: «Esto no es para tanto..., estoy subiendo demasiado la voz..., esta palabra que voy a decir puede dañar...».

En aquel momento mis dos hijos eran pequeños y tenía un trabajo exigente en el que coordinaba varios equipos, así que había pequeñas crisis todos los días. Estos instantes de autoconsciencia, que surgían cada vez con mayor frecuencia e intensidad, estaban empezando a cambiar el modo en el que actuaba y me relacionaba.

Autoconsciencia

La autoconsciencia, o ese «darse cuenta», es una de las habilidades clave de la Inteligencia Emocional. Seguro que tú también has sentido este cambio cuando has comenzado a practicar Yoga o Mindfulness: si entrenamos nuestra capacidad para atender al momento presente vamos a darnos más cuenta de lo que pasa dentro de nosotros (pensamientos, emociones, impulsos, reacciones...) y también fuera.

La autoconsciencia emocional es la capacidad de darnos cuenta, concretamente, de nuestras emociones y de cómo estas emociones influyen en nosotros. Desarrollar esta habilidad nos permite reconocer las emociones, su impacto en nosotros y en los que nos rodean, y es la primera puerta para luego poder regularlas.

Si no conseguimos ser conscientes de nuestras emociones, es más probable que transitemos un camino de sufrimiento y conflicto con nosotros y con los demás.

Ser conscientes

Muchas de las acciones que provocan sufrimiento no proceden de un deseo por dañar a los demás, sino de una falta de consciencia de las actuaciones propias y de las consecuencias de ellas. No «darnos cuenta» está directamente relacionado con no estar atentos: Mientras te lavas los dientes por la mañana estás pensando en lo que te espera en el trabajo, y una vez allí estás pensando en lo que tienes que hacer cuando salgas. Esto nos hace vivir parte de nuestro día a día sin ser conscientes, sin «darnos cuenta». Cuando nuestra autoconsciencia se amplía nos damos cuenta de cosas como que:

- Mi tono de voz ha provocado una reacción en otra persona.
- Este pensamiento que estoy rumiando es solo eso, un pensamiento.
- Actúo o no en consonancia con mis valores o con cómo quiero comportarme.
- Me he equivocado en una acción hacia otra persona.
- Estoy teniendo una reacción emocional y me pongo en modo lucha ante algo que realmente no amenaza mi supervivencia.
- Mi comportamiento en este momento es el más sabio para mi bienestar y el de los que me rodean.

APRENDE MÁS

Accede a prácticas guiadas por Cristina Martínez en insighttimer.com/es/profesores/cristinamartinez



- Hay muchas cosas buenas en mi vida y puedo sentir agradecimiento por ello.
- Estoy etiquetando a alguien sin conocerlo
- Mis elecciones se basan en el miedo o en el amor.

Desarrollando autoconsciencia

Aunque aparentemente no parece tan complicado «darse cuenta», es una habilidad que tenemos que entrenar pues, como hemos visto, a menudo vamos en piloto automático, pensando en una cosa y haciendo otra, y esto reduce nuestro nivel de autoconsciencia.

La práctica de Mindfulness nos ayuda en esta tarea: uno de sus beneficios tiene que ver con el desarrollo de nuestra Inteligencia Emocional y muy especialmente de esta habilidad de «darnos cuenta».

Cuando practicamos Mindfulness o Yoga estamos entrenando nuestra atención: la llevamos a un punto y, cuando se va a otra parte, observamos dónde se ha ido y la traemos de nuevo al punto de anclaje elegido. En el momento en el que eres consciente de que tu atención se ha ido a otra parte ya estás «dándote cuenta». De este modo, estás desplegando y entrenando tu autoconsciencia para luego, en tu día a día, ser más capaz de «darte cuenta» de las emociones que hay en tu cuerpo, de los pensamientos, de las reacciones que provocan tus palabras en otra persona...

Autoconsciencia y paz

La autoconsciencia es además un potente motor de cambio.

«Darnos cuenta» nos abre la puerta a actuar de un modo más ético y nos ayuda a ser mejores personas.

A medida que vamos desarrollando nuestra autoconsciencia nos damos cuenta de que las semillas de la ira, el odio o la violencia están en todos nosotros en forma de envidia, celos... También las del amor. Darnos cuenta es el primer paso para mejorar como personas y tener comportamientos más compasivos: Esto cambia el mundo.

Nuestro trabajo va más allá de la esterilla o del cojín de meditación; aprendemos a darnos cuenta de lo que pasa en nuestro interior y eso mejora el modo en el que nos relacionamos con nuestro exterior. Nos damos cuenta de cómo nuestras acciones impactan en el mundo: cómo tratamos a las personas, qué comemos, cómo tratamos los recursos naturales...

Al ser conscientes de nuestras emociones podemos comunicarnos mejor con los demás, reduciendo los conflictos y resolviéndolos de manera más constructiva y pacífica cuando surgen.

También, como sugiere el estudio llevado a cabo por Lamm, Bukowski y Silani en 2016, la autoconsciencia nos hace entender mejor las emociones de los demás, y esto hace posible que seamos más empáticos.

Cuando desarrollamos nuestra autoconsciencia y nos damos cuenta de cómo nuestras acciones influyen en otros, es más probable que actuemos de un modo que promueva el respeto a la diversidad, el bienestar y la paz entre las personas.

Aquí tienes algunas prácticas que te ayudaran a desarrollar tu autoconsciencia.

MINDFULNESS: PRÁCTICA CONCENTRATIVA

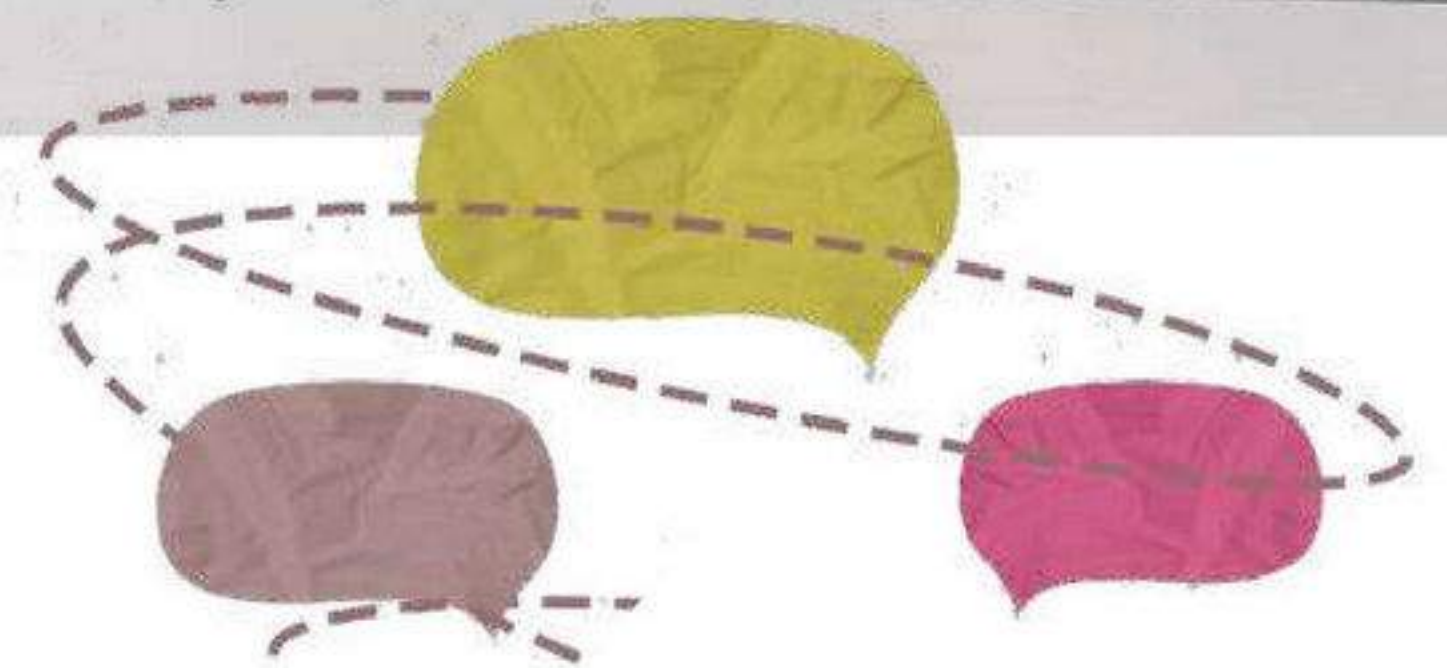
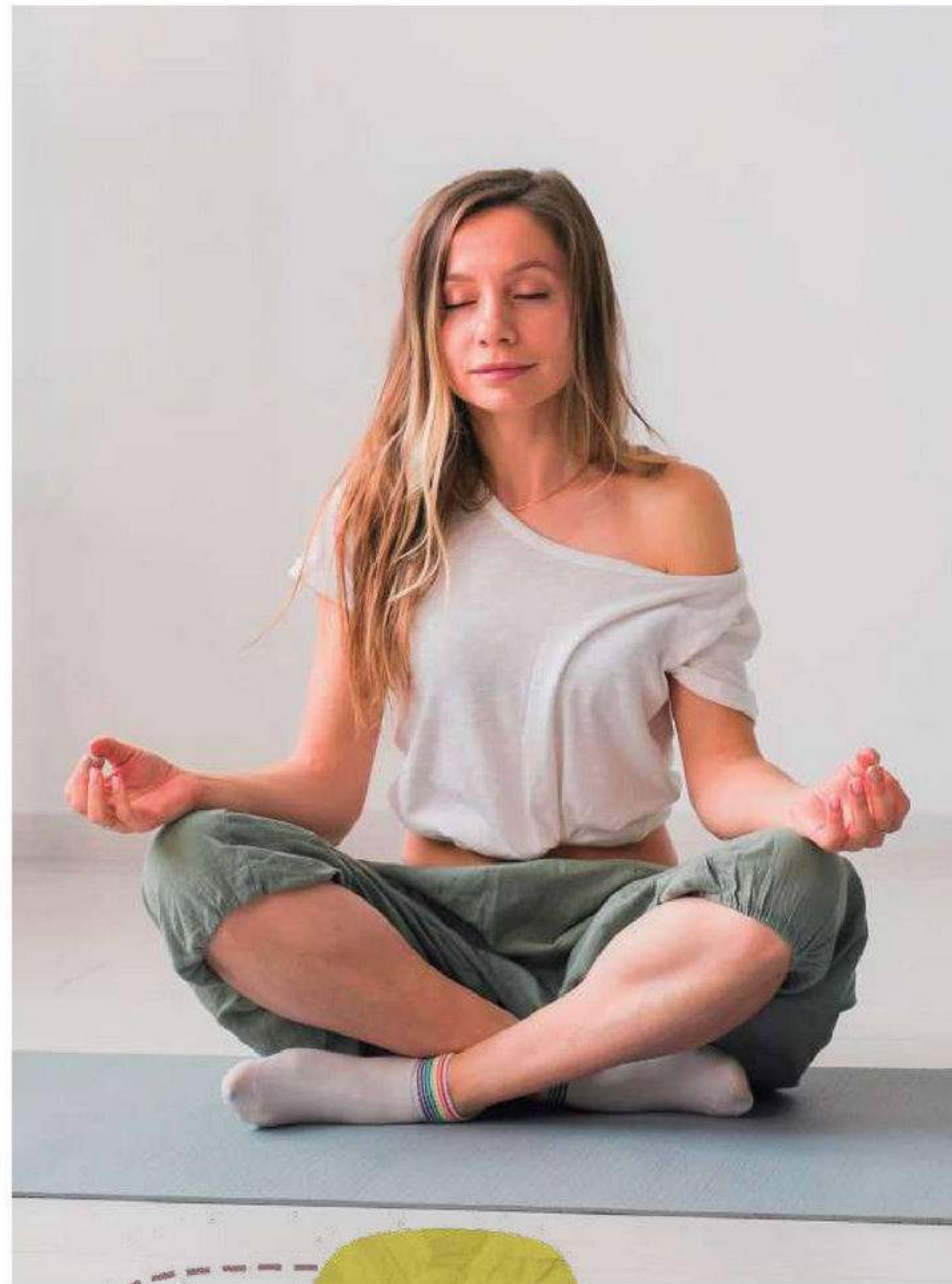
Darte cuenta de donde está tu atención.

Busca un lugar tranquilo en el que puedas tener unos minutos sin interrupciones. Siéntate en una silla (en el suelo o en un zafú si tienes experiencia) y coloca tus manos apoyadas en las rodillas, puedes colocar las palmas hacia arriba o si lo prefieres entrelazar los dedos de ambas manos y apoyarlas en tu regazo.

Asegúrate de que tu columna está erguida, para ello puedes sentarte en el principio de la silla sin apoyarte en el respaldo. Coloca tu lengua relajada en el paladar superior, esboza una ligera sonrisa y cierra los ojos. Si lo prefieres, también puedes mantenerlos ligeramente abiertos con la mirada hacia el suelo en un ángulo de 45°.

Comienza realizando tres respiraciones profundas y luego lleva una de tus manos al abdomen. Observa cómo el aire entra y sale sin que tu hagas nada, la respiración va sola, es como si estuvieses sentado en la orilla del mar viendo como las olas van y vienen. Tu misión es mantener tu atención en el abdomen. Cuando notes que tu mente se distrae lleva de nuevo tu atención al abdomen. Es importante que lo hagas de un modo amable, sin juzgarte: cada momento en el que tu atención se va te permite «darte cuenta» y fortalecer tu autoconsciencia.

Puedes quitar la mano cuando quieras y seguir con toda tu atención en el abdomen, observando como el aire entra y sale sin que tu hagas nada. Cada vez que surjan pensamientos intenta anotar mentalmente en qué estabas pensando. Con dos o tres palabras es suficiente, por ejemplo «pensando en qué cenar», y regresa con amabilidad a tu abdomen. Continúa el tiempo que quieras de este modo.



MINDFULNESS: PRÁCTICA OBSERVATIVA

Darte cuenta 360°

En esta práctica nuestra atención no está en un punto, sino que está abierta a toda la experiencia. Trabajamos la capacidad de observar tratando de no engancharnos a ello ni de juzgar lo que surge, sino de permanecer como observadores.

Nos dedicamos a observar como si estuviésemos en la orilla de un río viendo cómo el agua pasa. Cada vez que nos damos cuenta de que nos hemos metido en el río y nos está llevando la corriente, salimos y nos sentamos de nuevo en la orilla a observar el transcurrir del río. Lo que lleva el río y que nosotros nos dedicamos a observar pueden ser:

- Sensaciones captadas por los sentidos que pueden venir de dentro o de fuera, como una sensación de pesadez en un músculo, oír el rugir de tripa o de un pájaro que canta cerca de mi ventana.
- Pensamientos que pueden aparecer en forma conceptual o en imágenes.
- Emociones, como sentir envidia, ira, tristeza...
- Impulsos, como puede ser las ganas de mover la pierna o de abrir los ojos cuando oigo un ruido cerca.

- Espacio, cuando no hay nada de lo anterior.

Muchas veces, equivocadamente, pensamos que este es el éxito, y es cierto que a medida que practicamos aparecen más espacios vacíos en los que nuestra mente reposa. Sin embargo, todo forma parte de la práctica: cuando surgen sensaciones, pensamientos, emociones e impulsos y los observo o cuando una vez me han arrastrado soy capaz de volver de nuevo a observar. Todo te ayudará a desarrollar la habilidad de observar y «darte cuenta».

Siéntate en la posición de práctica y comienza realizando tres respiraciones profundas, luego deja que la respiración tome su ritmo natural y observa lo que surja sin intentar cambiarlo.

Nota los pensamientos, emociones y sensaciones que surgen. Etiquétalos mentalmente con una palabra, como «pensando», «sintiendo», «escuchando».

Si te das cuenta de un pensamiento, nota la diferencia entre estar en el pensamiento a ser consciente de que estás observando ese pensamiento.

Permanece el tiempo que desees observando cualquier cosa que surja dentro o fuera.

MINDFULNESS: CONVERSACIÓN ATENTA

Darte cuenta de las distracciones en las conversaciones

Cuando estés en una conversación practica la escucha atenta. Esto significa que vas a regalar toda tu atención a la persona que está hablando. Imagina que tienes que repetir lo que ella está diciendo: Tendrías que estar muy concentrado para no perderte nada, ¿verdad? De eso se trata, verás que tu mente se despista con facilidad.

Cada vez que tu mente se distraiga, con amabilidad, llévala de nuevo a la escucha de la persona que habla. Da tiempo y escucha con toda tu atención a la otra persona, no interrumpas y comprueba que has comprendido lo que la persona te ha dicho: parafrasear ayuda a aclarar conceptos erróneos y a profundizar en la comprensión.



REFLEXIÓN

Autoevaluación amable

Esta autoevaluación te ayudará a poner foco en tus acciones y decisiones, para aumentar ese «darte cuenta». Estas son algunas de las preguntas que puedes responderte y que te ayudaran a ser más consciente. Poco a poco verás que surgen de un modo natural y cada vez más rápido, mientras estás viviendo situaciones en las que antes te era difícil ser consciente.

- ¿Mi comportamiento ha sido adecuado?
- ¿Me he guiado por mis valores o mis mejores intenciones?
- ¿Podría haberlo hecho mejor?
- ¿Tengo que pedir disculpas?
- ¿Qué puedo hacer la próxima vez de un modo diferente?

EJERCICIO DE ESCRITURA

Diario de emociones

Este ejercicio es muy útil para enfrentar cualquier problema o situación en la que se desatan emociones. Ten a mano un apartado en tu agenda para poder apuntar y reflexionar en los momentos en los que estés experimentando esas emociones y contesta a estas preguntas:

- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué sensaciones físicas estoy teniendo?
- ¿Qué pensamientos estoy teniendo?

Esto te ayudará a reconocer patrones y desencadenantes de tus emociones. Con la práctica, verás que cada vez más rápido, incluso mientras estás viviendo la situación y sin necesidad de escribir, eres capaz de darte cuenta de cómo te sientes y de qué sensaciones físicas y pensamientos tienes. Dedicar unos minutos a responder estas tres preguntas es una potente fuente de autoconsciencia.



PRÁCTICA DE VISUALIZACIÓN

Tomando consciencia del impacto de mis acciones

Colócate en un lugar tranquilo y toma tres respiraciones profundas por la nariz.

Ahora visualiza una piedra que cae a un lago y todos los círculos que se dibujan en el agua. Mira cómo los círculos se van expandiendo por la superficie del lago mucho más lejos del punto en el que tiraste la piedra. Piensa en ti ahora como si fueses esa piedra que cae al lago: tus acciones se comportan igual que los círculos que se dibujan en el agua expandiéndose mucho más allá.

Igual que esos círculos que se extienden por la superficie del lago, tus acciones influyen en las personas que te rodean y en aquellas que ni siquiera conoces. Si has tratado con desprecio a alguien es probable que esa persona se sienta triste o indignada y eso repercute en cómo tratará a la siguiente persona con la que interactúe. Lo mismo sucede si lo haces amablemente.

Puedes estar unos minutos recordando cómo has tratado hoy a las personas con las que has interactuado y visualizando cómo eso se expande más allá, como lo hacen los círculos en el agua del lago. 🌸

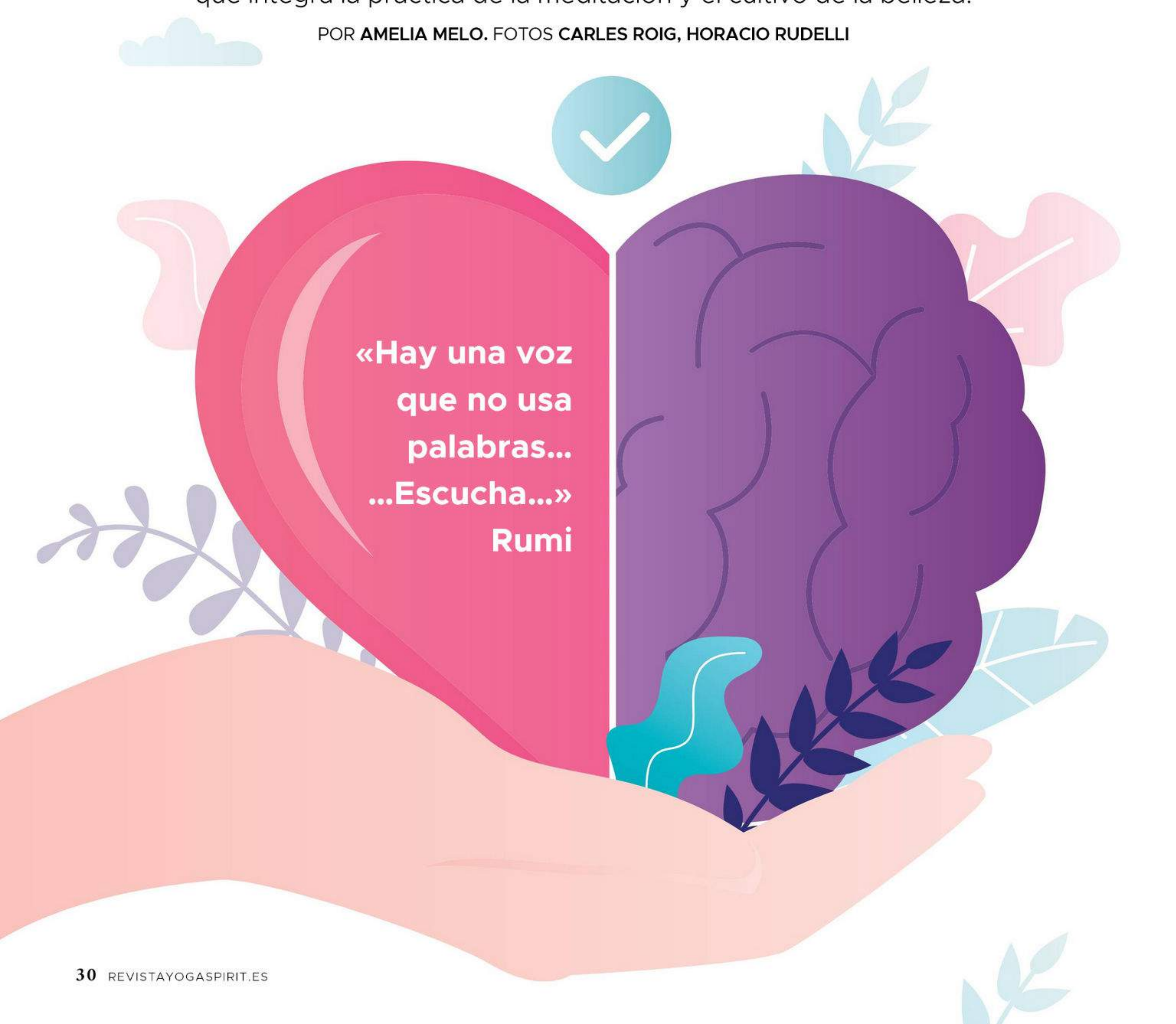


CRISTINA MARTÍNEZ es politóloga experta en Inteligencia Emocional y Liderazgo Ético. También es profesora de Yoga y Mindfulness. Se dedica a la formación en habilidades que facilitan la mejora personal y las relaciones basadas en el respeto, la empatía y la paz. Puedes conocer su proyecto para llevar al liderazgo y a las organizaciones esta visión en www.umanbi.com.

Afinar el corazón PRACTICANDO LA VÍA DEL AMOR

Este artículo te acerca a la práctica meditativa de la coherencia cardíaca. Aquí puedes saber de dónde viene y en qué consiste, además de practicarla en su vertiente transpersonal guiada por Amelia Melo, creadora de Mysteria, un proyecto que integra la práctica de la meditación y el cultivo de la belleza.

POR AMELIA MELO. FOTOS CARLES ROIG, HORACIO RUDELLI



«Hay una voz
que no usa
palabras...
...Escucha...»
Rumi

The illustration features a stylized hand in a light pinkish-orange hue, cupping two organic shapes. On the left is a bright pink heart, and on the right is a dark purple brain. A teal circle with a white checkmark floats above the brain. The background is decorated with soft, pastel-colored floral and leaf motifs in shades of blue, pink, and teal.

Emociones como la ansiedad, la tristeza, la ira, o incluso las preocupaciones cotidianas, afectan nuestra frecuencia cardíaca generando un caos fisiológico. Por el contrario, emociones como la alegría, la gratitud y el amor favorecen la coherencia cardíaca y generan un estado de bienestar. No existe una píldora milagrosa que pueda armonizar el sistema corazón-cerebro, sin embargo, la buena noticia es que, si atiendo mi ritmo cardíaco y logro bajar su intensidad, también desciende la rumiación de mi mente. Existe un método sencillo y eficaz que lo trata: la coherencia cardíaca y diferentes técnicas que se inscriben dentro de esta práctica.

Coherencia cardíaca: un camino hacia la armonía integral

La coherencia cardíaca es una técnica que armoniza el ritmo cardíaco con la respiración y la atención plena. Se basa en la interconexión entre el corazón, el cerebro y el sistema nervioso autónomo, y cómo estos sistemas pueden armonizarse para mejorar la salud y el bienestar general.

En un estado de coherencia cardíaca, el ritmo cardíaco muestra un patrón estable y ordenado que está en sincronía con la respiración. Esto se traduce en una armonía entre el sistema nervioso simpático (que activa la respuesta de lucha o huida) y el sistema nervioso parasimpático (que promueve la relajación y recuperación). Este estado de equilibrio interno ofrece numerosos beneficios para la salud física, emocional y mental, y se manifiesta en un patrón cardíaco estable y ordenado que facilita una respuesta equilibrada ante los desafíos.

Origen, evolución y significado

Desarrollada principalmente por el HeartMath Institute en los años 90, la coherencia cardíaca ha evolucionado y se ha difundido globalmente. Esta técnica puede practicarse en un contexto terapéutico (técnica de regulación emocional, control del estrés, autoconocimiento, cultivo de la compasión y bienestar interior, etc.) o en un contexto transpersonal (práctica para el despertar que se dirige a cultivar la autoconciencia), o bien una combinación de ambos. La técnica adquiere diferentes significados según se utilice como práctica meditativa, de relajación o de visualización. La variabilidad en su aplicación práctica depende de la intención (terapéutica o transpersonal) y las características específicas de cada una de estas dos diferentes prácticas. En la meditación, no se emplea la visualización, no existe un objetivo y los sentidos no están presentes.

Este artículo aborda la práctica meditativa de coherencia cardíaca en su dimensión transpersonal o de trascendencia para favorecer la autoindagación y la autoconciencia.

Práctica meditativa de la coherencia cardíaca transpersonal paso a paso

Empezamos guiando una práctica para aquietar la mente y cultivar el amor hacia nosotros mismos y todos los seres. Y lentamente, conducimos la atención hacia la fuente de ese amor, hacia el silencio de la presencia y soltamos la guía. Permanecemos en el estado natural de simplemente Ser, en el silencio, paz, amor y belleza que somos, del que puede surgir naturalmente un estado de bienestar mental y emocional profundo.



Mysteria. La belleza como camino de unión

El proyecto *Mysteria* propone actividades teórico-prácticas que profundizan en las herramientas necesarias para poder integrar la práctica de la meditación y el cultivo de la belleza en tu vida diaria. Próximas fechas:

Retiro Urbano Yoga, Meditación y Arte del té

8 de septiembre

Museu Can Framis (Fundació Vila Casas) de Barcelona.

Taller Arte, Meditación y Ceremonia del té

20 de septiembre

Museo Nacional de Escultura de Valladolid

Taller Contemplación de la mirada de un minero

28 de septiembre

Vida Full de Gijón.

Programa RespirArt 5 cuadros para aprender a meditar respirando.

Inicio 6 de octubre

Museu Can Framis (Fundació Vila Casas) de Barcelona

Retiro Yoga, Meditación y Coaching: elevando tu autoestima

26-27 de octubre

Cova de Sant Ignasi de Manresa, Barcelona.

Más información en www.ameliamelomysteria.com



1 Prepararse

Encuentra una postura cómoda y estable. Cierra los ojos y siente tu cuerpo como un todo indivisible. Experimenta la cualidad de la quietud de tu postura. Recorre todas las partes de tu cuerpo y suelta las tensiones innecesarias.

Lleva tu atención a la respiración y observa cómo fluye libremente entrando y saliendo de tu cuerpo. Permanece en tu actitud de consciencia testigo y permite que tus pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones surjan y desaparezcan libremente sin intervenir. Adopta una actitud imparcial.

2 Respirar en el corazón

Respira conscientemente desde el centro de tu corazón. Haz que cada inspiración y espiración duren de cinco a seis segundos. Respira sin hacer pausas entre la inhalación y la exhalación. Sigue con tu atención en la respiración y siente que tu corazón respira. Nota cómo, lentamente, se va abriendo paso un estado de mayor concentración, presencia y calma en la mente.

3 Realizar un gesto de amabilidad profunda

Lleva una mano o ambas sobre tu corazón y cierra los ojos, siente su latido, su calidez. Permanece en esa experiencia, siente lo que surge con apertura, aceptación y sin juicios, escucha en silencio, sin intervenir. Puedes realizar un suave masaje en tu corazón.

4 Ofrecer mensajes de sabiduría y conexión

Conecta con tu bondad esencial y dirígete unas palabras amorosas de presencia como, por ejemplo: «estoy aquí para ti», «no te abandonaré en los momentos difíciles».

También puedes recitar un mantra, oración o frase que te inspire: «protégeme», «guíame» ... O dirigierte buenos deseos: «que sea feliz», «que la paz esté en mi corazón»...

Te puede servir evocar la presencia de una persona, naturaleza, lugar, recuerdo, o la presencia de la divinidad o el Ser. Algo que te permita sentir la presencia del amor incondicional y la alegría que surge de ese amor. Permanece degustando la experiencia sin pensar.

5 Conectar con la consciencia de ser existencia, consciencia y dicha

Suelta toda imagen, idea o palabra y dirige la mirada hacia el centro del pecho. Mantén la actitud en el no hacer. Deja que la consciencia se vuelva sobre sí misma. Pierde todo interés hacia lo externo y descansa permaneciendo en la consciencia de Ser, de donde surge toda posibilidad de amor, alegría, felicidad, plenitud y belleza... Permanece ahí... en contacto con tu verdadera esencia: amor infinito.

Sugerencias de prácticas de coherencia cardíaca

Has llegado al final de esta meditación; gracias por tu presencia. Anhele que puedas sentir que estás en conexión con tu corazón y que todo está interconectado en un solo latido. Te invito a adoptar esta práctica en tu vida diaria a través de alguna de estas sugerencias:

Como práctica meditativa formal, al principio se puede realizar durante cortos periodos de tiempo que se pueden alargar gradualmente.

Como meditación informal a lo largo del día, elige momentos para parar. Lleva la mano al pecho. Respira desde el corazón lentamente unos minutos. Siente tu amorosa presencia y descansa un instante más allá del hacer en la consciencia de Ser. Vive que el amor que sientes es el amor que eres, y que ese amor nos abraza a todos los seres y es lo que nos une.

En momentos puntuales, cuando tengas dudas sobre una situación o estés enfrentando un desafío. Pon la mano en el pecho, respira desde el corazón y convoca la inteligencia del corazón. Ponte en sintonía y escucha; él sabe.

Durante algún instante del día, para y mira a la persona que tienes delante, respira desde tu corazón al suyo y envíale un mensaje de amorosa presencia en silencio como, por ejemplo: «que seas feliz y puedas conectar con tu auténtica naturaleza».

Puede suceder o no, que alcances un estado mental sin contenidos, y que desde este estado de armonía y paz puedas conectar con la coherencia global del universo y sientas un solo latido, un solo corazón respirando.

6 Tomar acción

Antes de terminar, date cuenta de que algo ha cambiado. Proponte mantener todo el tiempo posible esta doble conexión hacia fuera y hacia dentro y ese estado de coherencia o equilibrio fisiológico cuerpo-mente.

Sal lentamente de la práctica; toma consciencia de tu respiración, observa las sensaciones que surgen y la información que llega a través de los sentidos. Moviliza tu cuerpo y sal de la postura.

Abre los ojos y pregúntate, ¿cómo puede beneficiar esta práctica al mundo, qué puedo ofrecer ahora? Puede ser algo sencillo, quizás más atención a la persona que tienes delante, o una sonrisa a un desconocido, o una palabra de aliento, un gesto de cariño. No lo pienses, lo primero que surja es perfecto. 🌸



AMELIA MELO se ha formado como instructora de mindfulness, mindful-eating, terapia cognitiva basada en mindfulness, terapia transpersonal en el arte, Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga para el trauma y Hatha Raja Yoga. Actualmente se está formando en Mindfulness en el ámbito educativo. Es creadora del programa *Mysteria* y autora del artículo, *Mysteria, the Beauty of Silence: A Program of Contemplation to Cultivate the Awareness of Beauty in Art Museums* (2022), publicado en *Art & Perception*, una de las revistas científicas más relevantes a nivel internacional sobre arte y ciencia.

Puntos Marma o Puntos Vitales

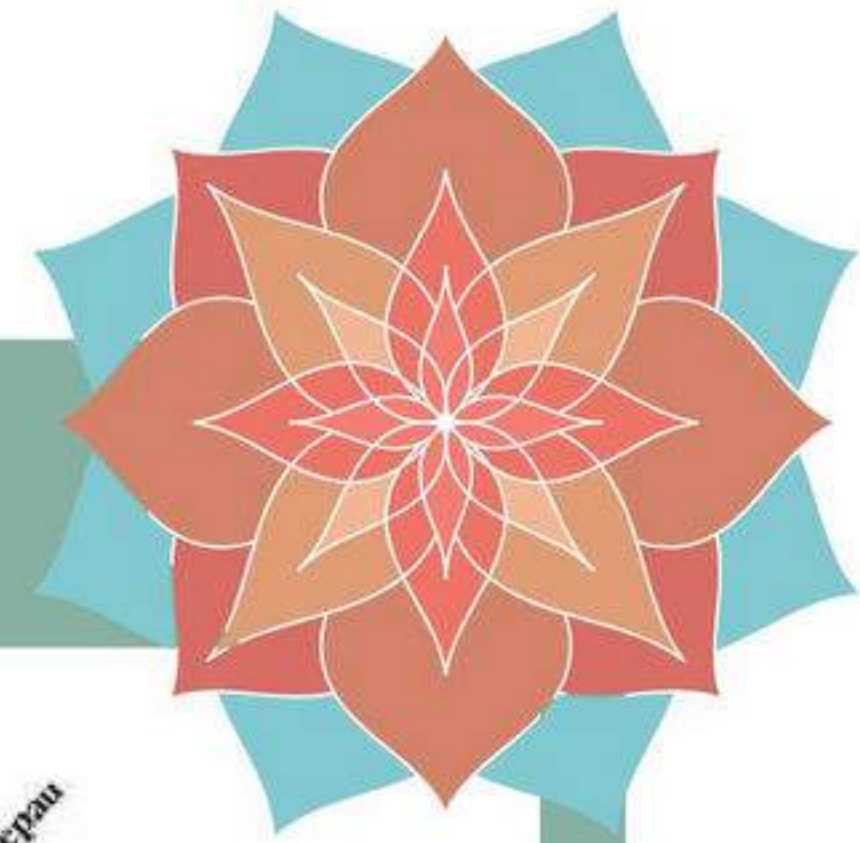
Dentro de las terapias ayurvédicas existe la terapia de puntos marma, también llamada Marmani Chikitsa, la cual implica la estimulación de puntos sensibles para promover la sanación en los planos físico, mental y emocional afectando el flujo de prana. Es una terapia basada en la digitopresión de 108 puntos.

POR PIA MOURE. FOTOS LAURA COLOMÉ

El Ayurveda nos enseña que, para mantenernos sanos en esta vida, debemos permitir que la energía vital fluya sin traba alguna. Si nuestra condición no es la adecuada, o si nos dejamos llevar por pensamientos o actitudes nocivas para nuestro estilo de vida, con las que nos llenamos de resentimiento y rabia, esa energía se bloquea. El cuerpo y la mente dejarán entonces de funcionar armónicamente, y ello nos impedirá vivir nuestra vida de un modo pleno.

Puesto que todo fue creado desde Purusha y Prakriti, toda la materia es fundamentalmente la misma. Si bien puede ser difícil percibir esta unicidad del todo, los puntos marma proveen un punto de entrada muy sensible hacia estos reinos más sutiles de la conexión físico-energética que reside en todos nosotros.

En palabras del Dr. Vasant Lad: «como la mecánica cuántica, el Ayurveda sostiene que el ser humano no es una estructura material sólida y estable, sino una colección de energía e inteligencia dinámica y cambiante dentro del campo más grande de energía e inteligencia que es el universo».



¿Qué son los puntos marma?

Los puntos marma son vórtices de prana, la fuerza de vida que puede ser usada como entrada hacia este campo dinámico.

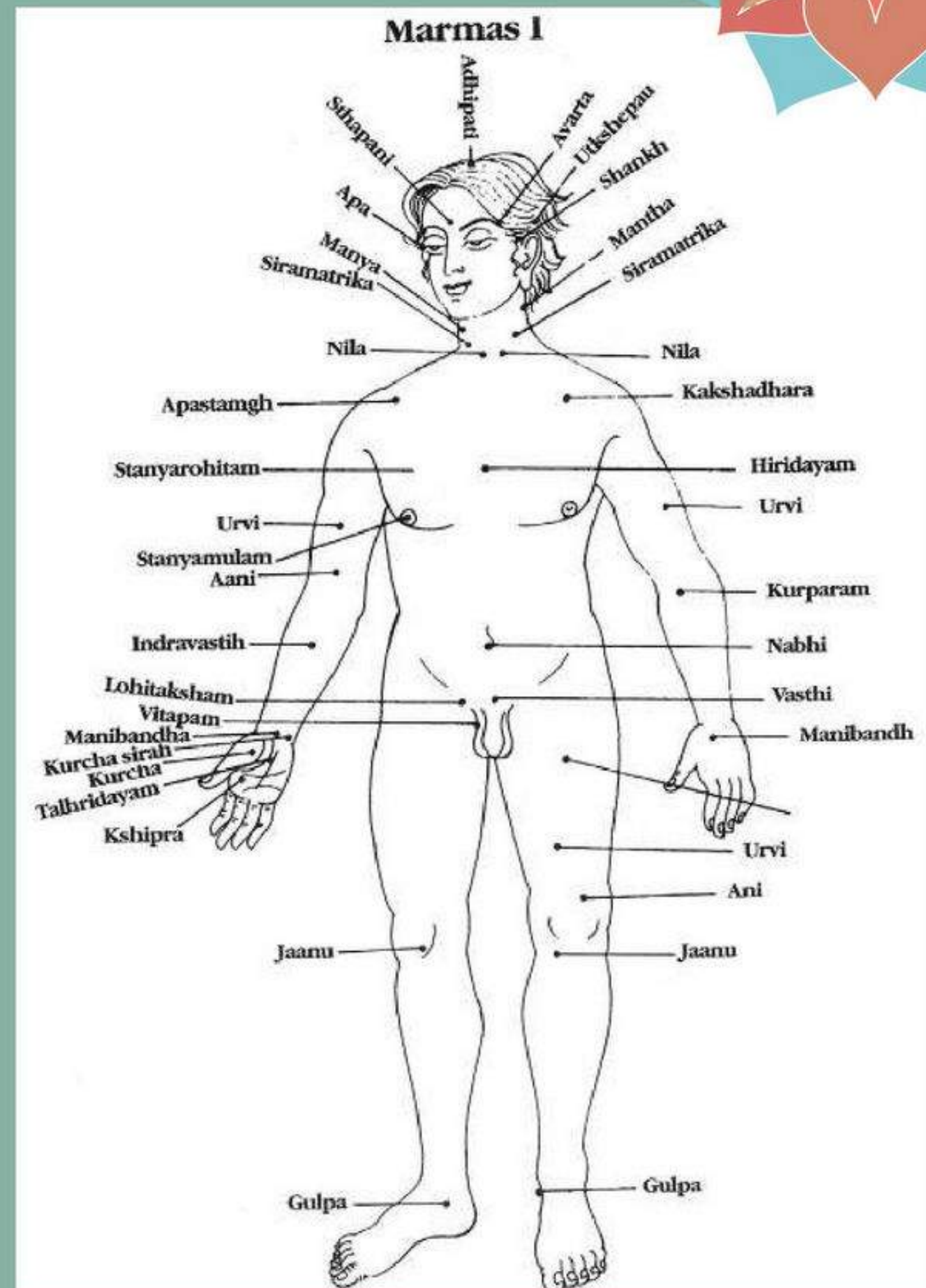
El cuerpo cuenta con numerosos puntos de energía (108 en total) que estimulan algunas de sus funciones y mantienen su salud. Aunque estos puntos (conocidos como marma) no pueden localizarse mediante instrumentos científicos, se considera que hay pruebas suficientes que permiten afirmar que si uno u otro punto no funciona o se encuentra bloqueado, surgirá la enfermedad. La mayor parte de esos puntos se encuentran en zonas vitales como los tendones, las arterias y venas principales, así como las articulaciones mayores.

Los textos ayurvédicos sugieren que los puntos marma son partes del cuerpo donde dos o más sistemas importantes se entrelazan, como: los nervios y los vasos sanguíneos; o los huesos y los nervios; o los músculos, los ligamentos y las articulaciones.

En un punto marma se concentra la energía y, por tanto, el daño a cualquiera de estos puntos puede acarrear graves enfermedades.

Los puntos marma se pueden encontrar en todo el cuerpo, desde las manos y los pies hasta el tronco y la cabeza, y al ser manipulados por medio de masajes, aplicación de aceites y hierbas, calor o presión, según el Dr Muley, se puede «alterar las funciones orgánicas y las condiciones estructurales del cuerpo».

Existen tres centros marma principales: la cabeza, el corazón y la vejiga. Una lesión grave en cualquiera de estos centros puede causar la muerte.



Karma y reencarnación

La reencarnación y la ley del karma son pilares básicos en Ayurveda. Entendiendo esto, nos abrimos a explorar otras posibilidades frente a enfermedades que surgen sin razón aparente (como por ejemplo, en niños).

En estos casos, el Ayurveda considera que arrastramos una predisposición hacia ese trastorno desde una vida precedente. Siendo los puntos marma unos mecanismos autorreguladores, en el momento del nacimiento aún están bloqueados.

En algunas personas, el flujo de prana a través de estos puntos puede quedar bloqueado por los recuerdos procedentes de vidas anteriores. Aunque los recuerdos puedan existir en un nivel inconsciente, estos y cualquier trauma asociado a ellos, pueden tener un profundo efecto sobre la persona. Será, pues, tarea del médico ayurvédico tratar ciertos puntos marma para desbloquear la energía y permitir que el prana fluya libremente, eliminando así la enfermedad.



¿SABÍAS QUE...?

El clima frío, la falta de ejercicio y una mayor actividad intelectual (y el uso excesivo de ordenadores), todos combinados, producen sequedad corporal y mala circulación sanguínea. En estos casos, el masaje es el mejor remedio que puede contribuir a un desarrollo armonioso y saludable del cuerpo y de la mente.

Historia y evolución

El propósito de la terapia de puntos marma hoy en día es promover la sanación. Sin embargo, siendo puntos vitales, también ha sido utilizada para hacer daño. Según el Dr. Marc Halpern, «Cualquier área del cuerpo que puede ser lastimada con un golpe contundente puede ser sanada con un toque terapéutico».

Siendo una parte importante del Ayurveda, el Yoga y las artes marciales del sur de India, marma se originó en la civilización de la India más antigua, conocida como la cultura Indus-Sarasvati (3500 – 1700 a.C.), la cual se encontraba en el norte de la India y se desarrolló junto con otras disciplinas védicas de ese tiempo.

Como un medio para causar daño a un oponente, como guía para sanar las heridas y como un mapa para el uso de armaduras en combate, los puntos marma fueron una parte integral de las artes marciales del sur de la India y, según el Dr. David Frawley – uno de los mayores expertos en Ayurveda de

Resuelve tus dudas

¿Es una terapia agradable de recibir?

La verdad es que no es agradable. Los puntos suelen doler bastante, pues la digitopresión, para que haga un efecto beneficioso, debe ser profunda, y eso trae consigo una sensación de dolor.

La terapia marma ¿es de larga o corta duración?

Una sesión completa (con presión de los 108 puntos) suele durar alrededor de dos horas y media. Sin embargo, puedes encontrar terapias que trabajan dolencias u órganos específicos, presionando solo algunos puntos, lo cual haría que la sesión fuese bastante más breve.



Occidente—, «el camino del guerrero que aprendió a dominar su prana para fines ofensivos y defensivos».

Los cirujanos del tiempo de guerra en la época clásica eran versados en la energética de los puntos marma con el fin de proporcionar la mejor atención posible en el campo de batalla. Se pueden encontrar referencias a estos puntos en una amplia variedad de textos antiguos incluyendo el *Rig Veda*, *Mahabharata*, *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita* y textos clásicos del Yoga donde el marma es incorporado con asanas, pranayama y nadis.

Sushruta, un destacado cirujano ayurvédico, es reconocido como el principal contribuyente al estudio clásico de marma. Su texto, el *Sushruta Samhita*, define los marma como puntos fatales y contiene detalles para la manipulación mediante técnicas quirúrgicas y en el tratamiento de condiciones graves. En la sección de anatomía de dicho texto, existe documentación sobre la ubicación y los efectos de cada punto, y este conocimiento ha evolucionado con cada generación de practicantes.

K.R. Krikantha Murthy habla de la existencia de «una reciente tendencia entre algunos conocedores de Ayurveda por equiparar y correlacionar el conocimiento de marma con el antiguo método chino de tratamiento conocido como acupuntura. Aunque el reconocimiento de puntos específicos en el cuerpo era común a ambos, el objetivo de cada enfoque era bien diferente. Mientras el Ayurveda describía el marma como asientos de prana, las descripciones estaban destinadas principalmente a prevenir al cirujano de no causar daño mientras que, en la acupuntura, los puntos eran considerados centros de energía vital que, al ser estimulados con agujas puntiagudas, traería consigo la cura de muchas enfermedades. En ninguna parte en los textos ayurvédicos había alguna sugerencia de interferir con el marma, ya fuera para aliviar el dolor o para la cura de enfermedades».

No obstante, el Dr. Frank Ros afirma que se cometieron errores en traducciones anteriores del *Sushruta Samhita*, y tras una nueva revisión, «se encontró evidencia que demostraba que los marmas SÍ corresponden, precisamente, con los puntos tradicionales de acupuntura utilizados para tratar órganos vitales y el flujo de Qi».

Los términos *dhamanis* y *siras* fueron previamente interpretados de manera incorrecta como arterias y venas, cuando en realidad corresponden a los canales que controlan el flujo

de prana (o Qi). Muchos eruditos importantes de Ayurveda están de acuerdo con la afirmación del Dr. Ros, incluyendo el Dr. Vasant Lad que, a lo largo de todo su libro *Marma Points of Ayurveda*, hace una comparación entre marma y acupuntura china.

Ya sea que los marma hayan sido utilizados como forma de curación o no, es ahora común que sean usados con este fin en las clínicas y escuelas ayurvédicas alrededor del mundo.

¿Qué beneficios aporta?

La cura aplicada a los puntos marma puede influir en las funciones corporales de manera muy similar a como lo hace la acupuntura. De hecho, se cree que antiguamente algún fragmento de los textos ayurvédicos (donde se describe marma) viajó hasta China, donde evolucionó hacia la acupuntura.

El Ayurveda enseña, además, que los puntos marma pueden ser usados para manipular las energías vata, pitta y kapha, ayudando a reequilibrar la constitución de cada individuo. Esta terapia ayuda a liberar bloqueos energéticos en el cuerpo físico, mental y emocional; activa el funcionamiento correcto de todos los órganos internos; mejora el funcionamiento del sistema inmunitario; libera toxinas y restablece la fluidez de la energía vital y sutil.

Algunos trastornos que pueden tratarse exitosamente con esta terapia son: ansiedad, artritis, fatiga crónica, síndrome de colon irritable, falta de vitalidad, migrañas, lesiones neuromusculares, afecciones cutáneas, entre otras. 🌸



Pia Moure se certificó en Terapias Ayurvédicas y Panchakarma Tradicional en Himachal Pradesh y Kerala. Además de terapia de puntos marma, actualmente ofrece otros muchos tratamientos ayurvédicos. Creadora también de *Yoga Cards*, una baraja de tarjetas que ayuda a preparar secuencias curativas a través de la práctica de asanas. Más información: www.ayurmaa.cat / IG: @ayur_maa / www.yogacards.org



TRABAJAR LA RESILIENCIA

TE AYUDARÁ EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES

Nuestra vida está llena de experiencias en un vaivén entre los momentos de alegría, satisfacción y felicidad hasta los tiempos de adversidad, obstáculos y dolor. Ante las situaciones difíciles, el ser humano tiene la capacidad de adaptarse y, generalmente, de recuperarse. Esta habilidad de sobreponernos, aprender y crecer es lo que llamamos resiliencia que, afortunadamente, puedes cultivar.

POR AMINIE FILIPPI. PRÁCTICA DE ELENA SEPÚLVEDA. FOTOS: SHUTTERSTOCK

La palabra resiliencia proviene del latín, del verbo *resilio*, que significa «saltar hacia atrás», lo que podemos entender como un retorno a la normalidad. Esta noción está estrechamente ligada a la que expone la física, en la que los materiales tienen la capacidad de recuperar su forma original después de haber sido sometidos a altas presiones. Por eso, cuando hablamos de resiliencia, también la podemos leer desde la psicología, que la entiende como la capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas o traumáticas, e implica la habilidad para sobreponerse, aprender y crecer a partir de ello. Es habitual que la mayoría de las personas que sufren experiencias desagradables o traumáticas se recuperen sin demasiados problemas con el tiempo, pero mientras hay personas que superan las peores situaciones, otras quedan atrapadas en el dolor. «Ser resiliente no es solo caerse y levantarse, resiliencia significa caerse y levantarse con fortaleza, con una transformación», subraya Unai Aso, psicólogo de Unobravo.

Hay que tener en cuenta que resiliencia no es lo mismo que resistencia. Charles Darwin nos da la llave para entender la diferencia entre ambos conceptos, cuando sostiene que «no es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la más receptiva al cambio». La resistencia hace referencia a un aguante estoico, que podríamos decir pasivo, mientras que la resiliencia es la capacidad de asumir con flexibilidad las adversidades.

Cómo es una persona resiliente

Una persona resiliente será aquella que se enfrenta a los desafíos y adversidades en su vida, adaptándose y recuperándose de manera efectiva, con una actitud positiva y que busca aprender y crecer de las experiencias difíciles.

El psicólogo nos menciona las características psicológicas y los comportamientos que podemos observar en una persona resiliente:

- Una actitud positiva, enfocándose en cómo hacer frente a una situación y no entrando en bucles de pensamientos negativos.
- Flexibilidad mental y capacidad de adaptación.
- Habilidad para resolver problemas.
- Capacidad de regular sus emociones.
- Autoestima sólida e inteligencia emocional.
- Visión realista de la situación y del futuro, aprendiendo de las adversidades.

Los momentos en que nos ayuda la resiliencia

Podemos ser resilientes en algunos momentos complicados y en otros no tanto. Todo dependerá de la dificultad a la que nos enfrentemos y el momento vital en el que nos encontremos. La vida cotidiana nos puede exponer a muchos desafíos, grandes o pequeños, en los que podríamos ejercitar la resiliencia. El experto nos sugiere algunos ejemplos: «la resiliencia en el trabajo es fundamental, pero ¿y afrontar un despido laboral a los 50 años con el serio problema de edadismo que existe en nuestro mercado de trabajo? Desde luego, es un caso que requiere de una actitud resiliente». También los es enfrentarse a una enfermedad grave con un tratamiento duro, una situación donde adversidad y superación van de la mano. Además, añadimos la muerte de un ser querido y el propio duelo, son

¿Cómo podemos ser más resilientes?

A continuación, 9 claves que nos sugiere el psicólogo para favorecer conductas de resiliencia frente a adversidades o experiencias traumáticas.

1 Prioriza las relaciones que te aporten algo positivo y de valor. Trata de vincularte con personas empáticas y comprensivas que puedan acompañarte durante el proceso. Procura aceptar la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por ti, y prioriza las relaciones genuinas (que no se basen únicamente en lo superficial o el interés personal).

2 Únete a grupos sociales. Participar en grupos, comunidades u organizaciones puede proporcionarte apoyo social y, como sabemos, este es completamente necesario, no solo para comportarse de forma resiliente, sino para vivir de forma saludable, en general.

3 Cuida los hábitos físicos. Nutrición adecuada, sueño de calidad, hidratación y ejercicio regular... Unos buenos hábitos de salud ayudan a amortiguar el impacto negativo de las experiencias desagradables o traumáticas.

4 Huye de las conductas de evitación. En lugar de recurrir a estos comportamientos para eludir el malestar a corto plazo (atracones de comida, abuso de sustancias o juegos de azar, dependencias emocionales, etc.), es mejor que nos enfoquemos en aprender los recursos y conductas necesarias para manejar el estrés de una forma saludable (regulación emocional).

5 Practica la gratitud y el altruismo. Ayudar a los demás y apoyar a otros en sus momentos de necesidad puede darte un sentido de propósito que también ayuda a amortiguar los efectos negativos de las experiencias desagradables o traumáticas propias.

6 La aceptación y el reconocimiento son claves. En tiempos difíciles, trata de dividir los problemas grandes en partes manejables para llevar a cabo acciones concretas. Acepta que el malestar y el cambio son consustanciales a la vida. Enfócate en lo que puedes modificar en lugar de en lo que no.

7 Avanza hacia metas concretas, útiles y realistas. Haz algo regularmente que te permita avanzar hacia lo que quieres lograr, enfocándote en pequeños logros diarios (y recompénsate por ello). La meditación y el Yoga te pueden ayudar como logro y también como premio.

8 Mantén la perspectiva. Evita considerar cada dificultad, como una catástrofe y recuerda que puedes modificar tu respuesta a los eventos estresantes. Si, además, añades cierta visión de futuro optimista (pensar que lo que está por venir puede ser positivo), te vas a sentir mejor.

9 Busca ayuda profesional. Si todo lo anterior no es suficiente y sientes que has perdido el control o el malestar te supera y no puedes salir adelante por tus propios medios, ve a terapia con un psicólogo cualificado que trabaje con prácticas basadas en la evidencia.



desafíos que requieren de resiliencia; las crisis de pareja, con las que muchas veces vemos derrumbarse nuestro mundo o lo que hemos construido con una persona. A todos estos ejemplos, se añaden todas las ocasiones en las que, tras un trauma o una adversidad, necesitemos cambiar la mirada y adaptarnos a la nueva situación de manera amable.

Los mejores amigos de la resiliencia

La resiliencia no viene sola. La podemos entrenar, pero para ello, necesitamos aliados y un trabajo muy integral desde el corazón, la mente y el cuerpo. Muchas veces, cuando nos referimos a la resiliencia, aparecen otros conceptos que se convierten en un complemento que suma, que la favorecen, la acompañan o son una consecuencia de ella. Veamos los más comunes:

La empatía. Van de la mano, y es que la empatía se puede considerar como una de las características de la resiliencia. Desarrollar la capacidad de comprender las emociones del resto y empatizar con ellos nos ayuda a adaptarnos a la adversidad, con otra mirada y diferenciar, así, entre nuestros pensamientos y nuestras acciones.

Adaptabilidad. Se complementan entre sí, ya que esta nos permite aprender nuevas habilidades, adquirir nuevos conocimientos y adecuar nuestra forma de pensar y actuar.

Apego. Juega un papel muy importante, sobre todo en la primera infancia, en el desarrollo de la resiliencia. «Un apego seguro, caracterizado por relaciones estables y afectuosas con los cuidadores, proporciona una base sólida desde la cual los individuos pueden tener un comportamiento resiliente», señala el psicólogo.

La autoestima. Se refuerzan mutuamente: una buena autoestima nos hace creer y confiar en nuestras capacidades para salir adelante, y al mismo tiempo, ser resilientes y ver cómo hemos podido superar obstáculos y adaptarnos a las dificultades hace que mejoremos nuestra autoestima.

Optimismo. Si lo entendemos como la forma de ver y juzgar las cosas desde su lado más positivo, aumenta la capacidad de buscar estrategias de superación, por lo que es una buena cualidad cuando nos enfrentamos a situaciones complicadas o dolorosas.

Perseverancia. Las personas resilientes no se rinden fácilmente y persisten a pesar de los obstáculos, lo que refuerza su capacidad de recuperación y adaptación.

Ansiedad. Puede ser una herramienta potente para manejar la ansiedad, ya que nos ayuda a enfrentar y superar situaciones estresantes con mayor confianza y calma. Desarrollar resiliencia permite reinterpretar las experiencias estresantes como oportunidades de crecimiento, reduciendo así el impacto negativo de la ansiedad.

Evita afrontar las dificultades de manera tóxica

Así como la resiliencia puede ser una herramienta para mejorar nuestra salud mental, también existe la resiliencia tóxica, que es «cuando una persona utiliza mecanismos de afrontamiento poco saludables o destructivos para enfrentar el estrés o las adversidades. Aunque pueda parecer que están superando los desafíos, en realidad están ignorando o reprimiendo emociones importantes, sobrecargándose emocionalmente», advierte el experto de Unobravo. Esto es, sin duda, poco deseable, ya que «pueden negar la gravedad de una situación o recurrir a comportamientos dañinos, como el abuso de sustancias o la evasión emocional, deteriorando la salud mental y emocional a largo plazo».

PRÁCTICA

Entrena tu resiliencia para crecer con los retos

Salir de ella lo más rápidamente posible puede ser nuestro habitual *modus operandi* ante una situación incómoda o conflictiva. ¿Somos conscientes de nuestro grado de tolerancia ante la incomodidad y lo que esta representa? Haciendo elecciones de forma apresurada y reactiva no necesariamente damos con la mejor solución a un problema, pues obviemos esa sabiduría y fortaleza internas que emergen cuando somos capaces de pausar y reflexionar antes de tomar una decisión bajo presión.

Este ejercicio te invita a cultivar la resiliencia ante una dificultad, es decir, tu capacidad nata de sobreponerte, aprender y crecer con los inevitables retos de la vida. Para hacerla hoy, no escojas la situación más difícil a la que te enfrentes ahora mismo, sino una que se sienta transitable en este momento. Necesitas tu esterilla (opcional), papel y lápiz.

La práctica de hoy tiene dos partes: la primera es una meditación activa inspirada en la Meditación Kundalini de Osho, que pone en movimiento energía bloqueada, nos ayuda a desapegarnos de emociones inmovilizantes y favorece la introspección; la segunda parte es un ejercicio de *journaling* para sondear el reto que has elegido para tu práctica.

La meditación propuesta e inspirada en la Meditación Kundalini de Osho consta de cuatro fases; en dos de ellas nos sacudimos y bailamos para liberar la energía reprimida; en las dos finales, fluimos hacia el silencio para entrar en un estado de relajación y observación interna. Cada etapa de la meditación va acompañada de música; mira el perfil Osho World en Spotify para encontrar la adecuada.

A. FASE 1: 5 MINUTOS

Colócate de pie y empieza a sacudir libremente todo cuerpo sintiendo como la energía se pone en movimiento en tu interior. Concéntrate en sacudir brazos, piernas, tronco, cabeza... todo tu ser. Evita distraerte pensando y cierra los ojos si te sientes bien así.

B. FASE 2: 5 MINUTOS

Pasa a bailar «como si nadie te estuviera mirando» y permite que tu cuerpo se mueva con la mayor libertad. Mantén los ojos cerrados, o ábrelos si lo prefieres.

C. FASE 3: 5 MINUTOS

Deja de bailar y abandona el movimiento hasta entrar y permanecer en quietud. Puedes seguir de pie o sentar-



te, pero esta vez, cierra los ojos. Observa: ¿qué ocurre a tu alrededor? ¿qué ocurre en tu interior?

D. FASE 4: 5 MINUTOS

Siéntate en silencio o tumbate en Savasana durante el tiempo restante.

Para la segunda parte de esta práctica enfocada en cultivar la resiliencia, incorpórate si estabas en Savasana o abre los ojos si estabas en postura de meditación. Siéntate cómodamente para explorar escribiendo, durante al menos 20 minutos, todas o algunas de las siguientes preguntas de *journaling*. Tras la práctica anterior, tu escucha interna está más establecida y tienes más receptividad hacia tu sabiduría interna. Mantén la apertura y déjate sorprender por respuestas sinceras que quizá no esperabas.

A. En esta situación, ¿sobre qué tengo control y qué no depende de mí?

B. Si dividiese esta situación en cuatro partes, ¿a cuáles siento que he de dar prioridad?

C. ¿Puedo ponerme en la piel de la o las otras personas implicadas e imaginar cómo se sienten?

D. ¿Estoy siendo respetada por la o las otras personas implicadas?

E. ¿A quién o dónde puedo acudir para que me ayuden a solucionar este conflicto?

F. ¿Me he visto en una situación similar con anterioridad? ¿Cuándo? ¿Cómo se resolvió?

G. ¿Qué puedo aprender de esta situación?

Si esta práctica funciona bien para ti, puedes repetirla con otra situación más compleja que estés viviendo. Y recuerda que no tienes que resolverlo todo por tu cuenta: recibir ayuda, de tu entorno o de un profesional, puede ser la solución más sabia. 🌱

Músicos de Bhakti

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

O escanea el código QR:



Estos cuatro artistas fusionan la devoción y la música creando experiencias sonoras que elevan el alma y conectan con lo divino. Algunos de ellos son invitados habituales en nuestras páginas. Sigue sus trayectorias y novedades que te acompañarán en tu camino de autoconocimiento y transformación a través del Bhakti.

JANE CECILIA

Jane Cecilia es compositora y artista de canto/kirtan originaria de Estados Unidos y afincada en Barcelona. Su música incorpora mantras inspirados en la tradición Sikh Dharma que se funden con la poesía y la invocación, mientras la voz se acompaña del armonio, los instrumentos tradicionales indios y la guitarra española.

janececilia.com

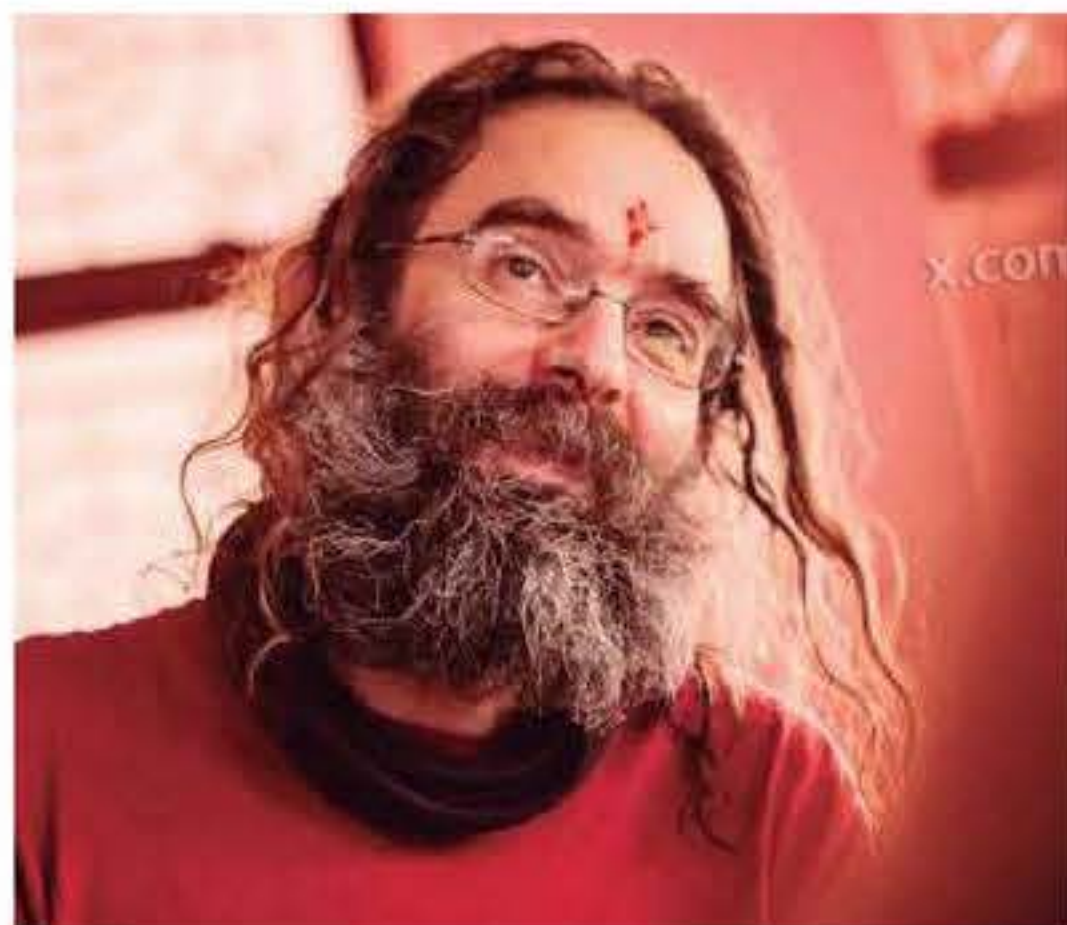


FOTO: ELI APEZTEGUIA

JAYA DEVA

Jaya Deva ha estado inmerso en la tradición del Bhakti Yoga desde que nació. Su estilo es el clásico de canto y respuesta y, tanto su voz como sus melodías, están muy influenciadas por Krishna Das. Sus kirtans tienden a ser extáticos y englobar una experiencia meditativa y una práctica yóguica.

jayadeva.es



EVA ESPEITA

Eva Espeita es docente internacional de las tradiciones del Yoga (su práctica y filosofías asociadas), Tantra (tradicional) y Mantra (védico, nâda Yoga y música clásica india o dhrupad). Como tal, su interés consiste en transmitir los puentes entre las diferentes tradiciones espirituales del mundo a través de la mística y filosofía comparada.

evaespeita.com



FOTO: MARA SAIZ

MANU OM

Fruto del amor a Bhagavan, Manu Om surge en Barcelona en 2007 para materializarse con mayor solidez cinco años más tarde. Actualmente es un movimiento que toca miles de corazones con su música en entornos tan diferentes como las formaciones, los festivales o los viajes a la India.

manuom.com



FOTO: JOH JOH

PRACTICAR



BIEN



Respiración DE FUEGO

AGNI PRANAYAMA

La ansiedad muchas veces se nota en el estómago. Cuando esto ocurre, la Respiración de Fuego, que es una técnica muy poderosa en la práctica de Kundalini Yoga, puede serte de utilidad, diluyendo esta ansiedad y estimulando al mismo tiempo el sistema nervioso cuando te sientas estancada.

Esta técnica no solo ayuda a liberar tensiones y ansiedades, sino que también tiene múltiples beneficios físicos y mentales: elimina toxinas gracias a la rápida oxigenación que fomenta en el cuerpo; aumenta la energía y revitaliza el cuerpo y la mente; mejora la digestión al estimular los órganos digestivos mediante las pulsaciones abdominales que se realizan durante la respiración; y aporta claridad mental y concentración.

Debes tener algo de cuidado al principio, comenzando lentamente para evitar marearte o hiperventilarte. Y mejor

no la practiques si estás embarazada o consulta a tu médico si sufres de problemas respiratorios o cardiovasculares.

LA PRÁCTICA

En esta respiración, la inhalación y la exhalación deben tener la misma duración. Es rápida, rítmica y continua, y siempre se practica por la nariz.

Siéntate de forma cómoda, con la espalda recta y cierra los ojos. Inhala de forma natural por la nariz y enfócate en exhalar fuerte, dejando salir todo el aire de golpe contrayendo el abdomen (con el ombligo hacia dentro). Comienza con 3 series de 5 respiraciones hasta que domines la técnica.

En la práctica de Yoga Kundalini, la Respiración de Fuego casi siempre se realiza con un movimiento de brazos para alcanzar todos sus beneficios. Te invitamos a probar con un profesor experto en esta técnica. 🌸

BRAZOS FUERTES

PARA EL YOGA Y PARA LA VIDA

Fortalecer los brazos es fundamental, no solo para la práctica en general, sino para mejorar la ejecución de equilibrios de brazos e invertidas. Si practicas estilos de Yoga dinámicos, te ayudará a darle fluidez a tu práctica al transicionar de una postura a otra y encadenar los Vinyasas. Esta fortaleza es también importante en el día a día, donde los brazos juegan un papel vital en muchas actividades.

POR MAFE PRIETO. FOTOS IVAN BERBEL

Mafe Prieto, fundadora y directora de Soma Yoga, ha diseñado una secuencia específica para este fin que puedes integrar en tu práctica diaria de Yoga o bien practicar una vez por semana. Al seguir esta rutina, notarás una mejora significativa en la fuerza y estabilidad de tus brazos en poco tiempo.

Antes de ir a la secuencia, es importante recordar que la posición y distribución del peso en las manos no solo maximiza la efectividad de los ejercicios; también es crucial para prevenir lesiones. En Yoga, las manos son una de nuestras principales bases de apoyo, especialmente en posturas que implican equilibrio y fuerza en los brazos, como las invertidas y las posturas de balance sobre las manos.

Consejos para apoyar bien las manos

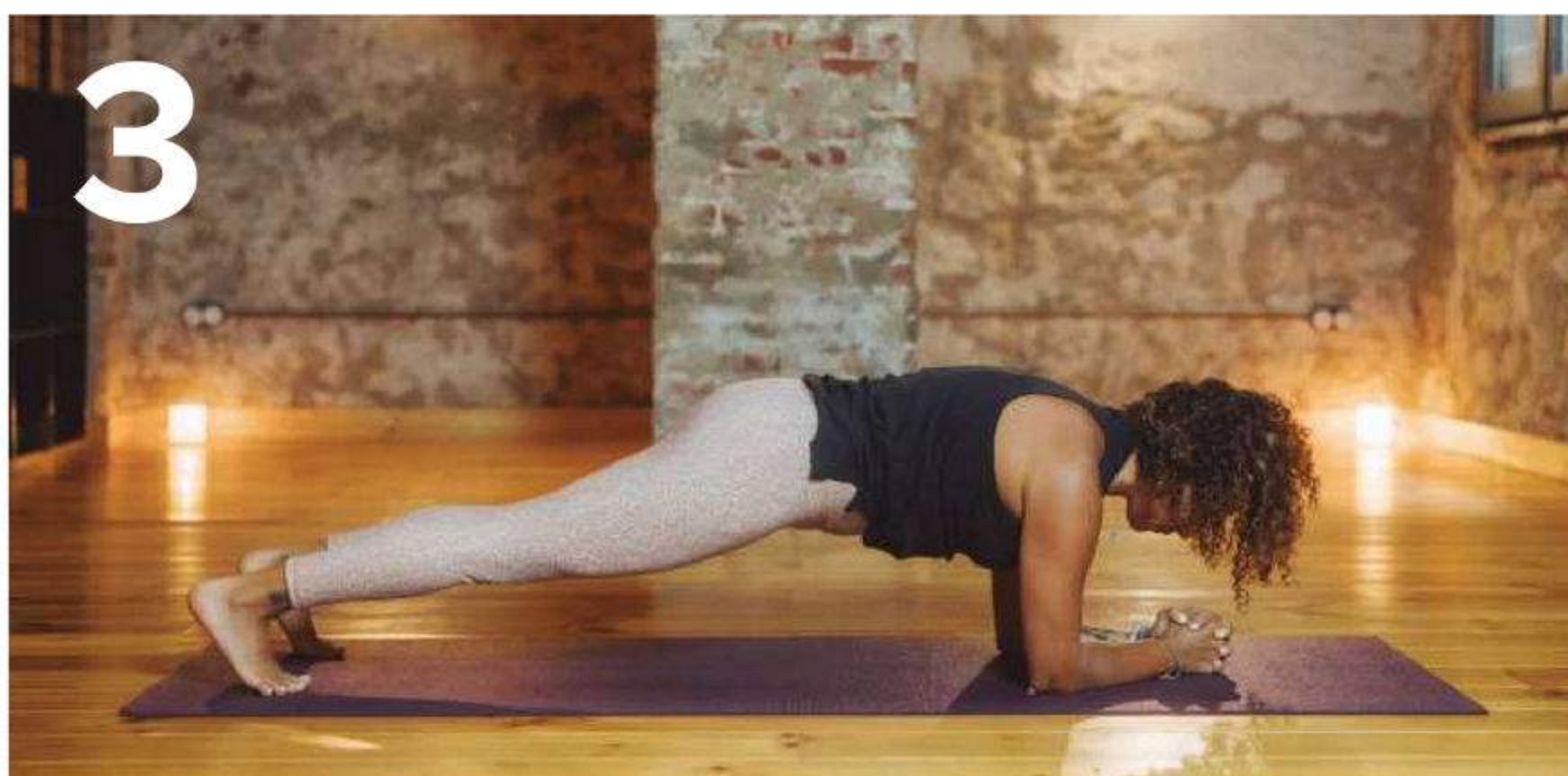
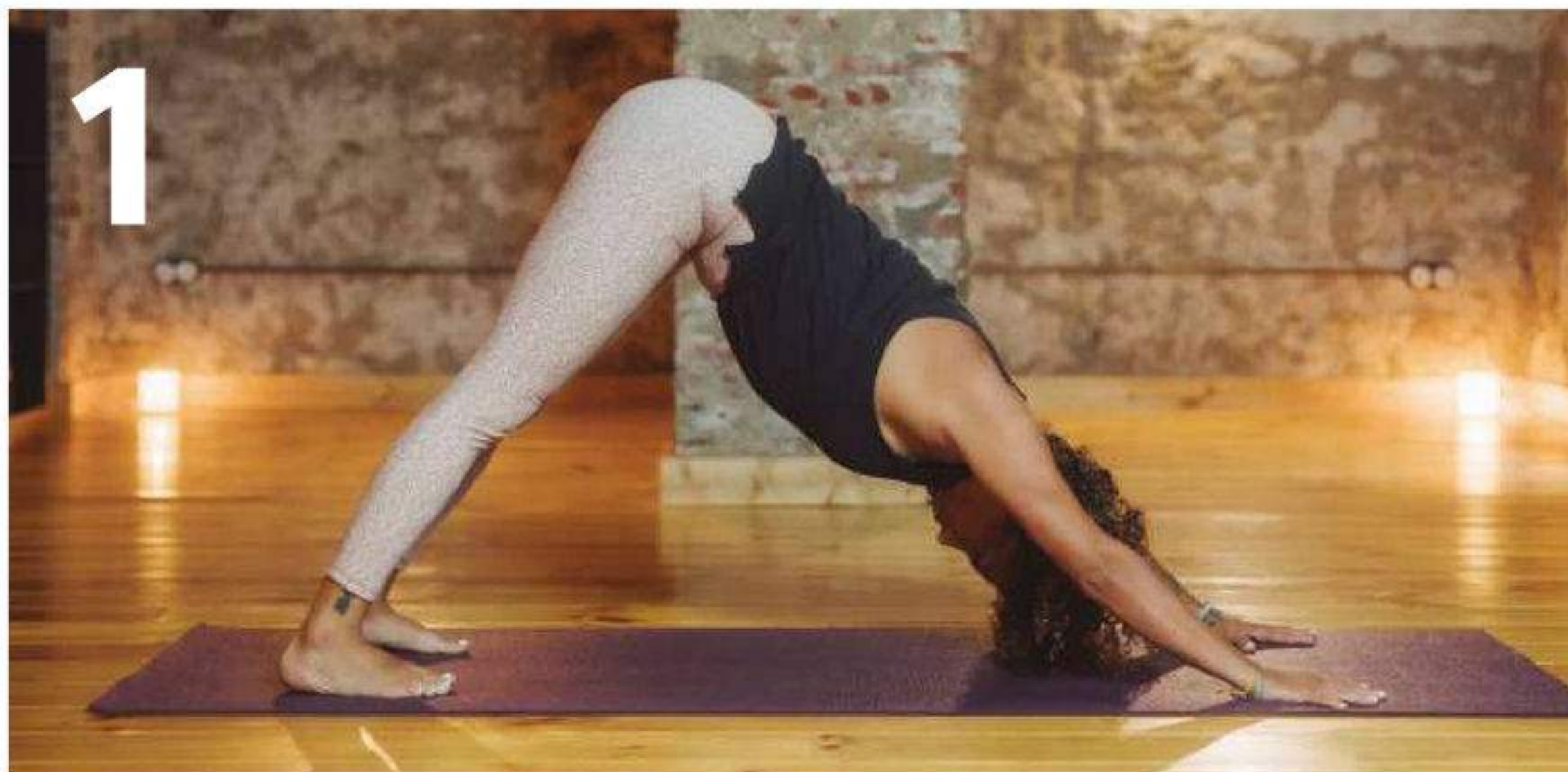
- **Apoya las palmas completamente.** Cuando coloques las manos en el suelo, asegúrate de apoyar la totalidad de las palmas. Tanto la base de los dedos como el centro y el talón de la mano deben estar en contacto con el suelo. Un apoyo completo proporciona una base más estable y segura para el cuerpo.
- **Distribuye bien el peso.** Imagina que te agarras del suelo con las manos. Esto implica una acción activa donde los dedos se extienden y se presionan ligeramente contra el suelo. Enfócate en apoyar bien la base de los dedos índices y distribuir el peso de manera uniforme hasta las puntas de los dedos. Notarás que estas se vuelven un poco más blancas debido a la presión, lo que indica una correcta distribución del peso.
- **Activa los dedos.** No basta con simplemente colocar las manos en el suelo; es necesario activar los dedos. Cada dedo debe estar



trabajando para mantener el equilibrio y la estabilidad. Al presionar los dedos contra el suelo, ayudas a crear una mayor superficie de contacto y, por lo tanto, una mayor estabilidad.

- **Alinea manos y dedos.** Asegúrate de que los dedos estén separados y alineados. Los dedos índice y pulgar deben formar una «L» estable que ayude a sostener el peso del cuerpo. Mantén los dedos mirando hacia adelante, sin dejar que se desvíen hacia los lados.
- **Evita colapsar las muñecas.** Una mala técnica de apoyo puede llevar a un colapso en las muñecas y causar dolor e incluso lesiones. Para evitarlo, asegúrate de que el peso esté distribuido, no solo en la base de la palma, sino también en los dedos. Mantén una ligera flexión en las muñecas y evita que se hundan hacia el suelo.

SECUENCIA PARA FORTALECER LOS BRAZOS



1. Push Ups de Delfines

Este ejercicio ayuda a fortalecer los deltoides, los tríceps y el core.

Posición Inicial: comienza en el Perro Boca Abajo.

Ejecución: apoya los codos en el suelo al ancho de los hombros y entrelaza los dedos de las manos en la postura del Delfín.

Movimiento: inhala y, al exhalar, lleva el pecho hacia las manos, moviendo el cuerpo paralelo al suelo. Inhala, sube la cadera al Delfín y vuelve a bajar al exhalar.

Repeticiones: repite 10 veces, sincronizando los movimientos con la respiración.



2. Toques en hombros

Con este ejercicio fortaleces los deltoides, los dedos de las manos y los oblicuos, además de ayudar a la estabilidad del torso.

Posición Inicial: comienza en una Plancha alta.

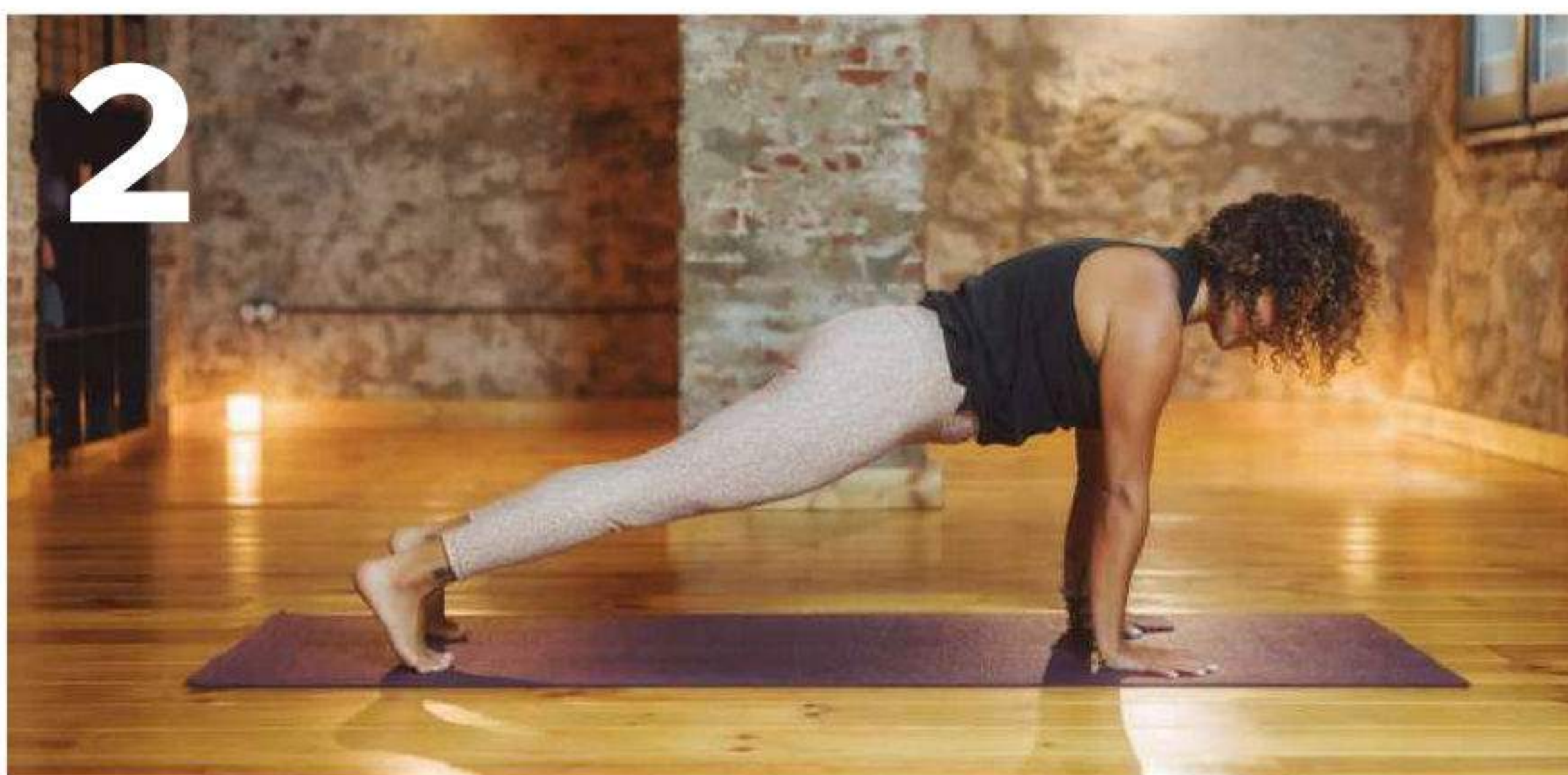
Ejecución: toca un hombro con la mano opuesta.

Movimiento: alterna entre tocar un hombro y el otro. Activa el core para evitar que las caderas se muevan hacia los lados. Si te resulta difícil, puedes separar los pies un poco más del ancho de la esterilla para mantener la estabilidad.

Repeticiones: haz 20 repeticiones, alternando entre un lado y el otro.

Consejos para una práctica efectiva y segura

Para maximizar los beneficios de estos ejercicios y evitar lesiones, asegúrate de realizar un calentamiento adecuado al comenzar la secuencia. Esto puede incluir movimientos suaves de las articulaciones, estiramientos ligeros y ejercicios de movilidad para preparar los músculos y las articulaciones para el esfuerzo. Si eres principiante, progresa de manera gradual: comienza con versiones modificadas de los ejercicios y aumenta la dificultad a medida que ganes fuerza y confianza. Recuerda que siempre es fundamental escuchar a tu cuerpo y no forzar posturas o movimientos que causen dolor. Si sientes dolor o incomodidad, detente y ajusta tu técnica o toma un descanso. Finalmente, presta atención a la respiración, pues es una parte integral de la práctica de Yoga. Mantén una respiración constante y profunda durante los ejercicios para fomentar la calma y la concentración. Puedes usar la respiración Ujjayi, si la conoces.



3. Transición Plancha

Esta minisecuencia fortalece los tríceps, los deltoides, los bíceps y los pectorales.

Paso 1: desde la postura de Perro Boca Abajo, inhala y, al exhalar, lleva los codos al suelo en un Delfín.

Paso 2: inhala llevando los hombros sobre las muñecas con los brazos extendidos en una Plancha alta.

Paso 3: inhala en la Plancha y exhala bajando a Chaturanga. Si te cuesta hacer Chaturanga completo, apoya las rodillas en el suelo.

Paso 4: inhala y extiende los codos en la Plancha, luego exhala y vuelve a la postura de Perro Boca Abajo.

Repeticiones: repite la secuencia de 3 a 5 veces.

4. Elevación desde la Mesa

Este ejercicio ayuda a fortalecer el core y los deltoides.

Posición Inicial: comienza en cuatro puntos de apoyo, con las manos debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas.

Ejecución: eleva las rodillas del suelo unos 3 cm y mantenlas elevadas de 5 a 10 respiraciones.



5. Push Ups con manos en diamante

Con este ejercicio trabajas principalmente los tríceps.

Posición Inicial: comienza en una Plancha alta y coloca las manos en el centro de la esterilla formando un diamante.

Ejecución: baja el pecho hacia las manos al exhalar. Si te resulta muy difícil, apoya las rodillas en el suelo.

Repeticiones: repite 5 veces.



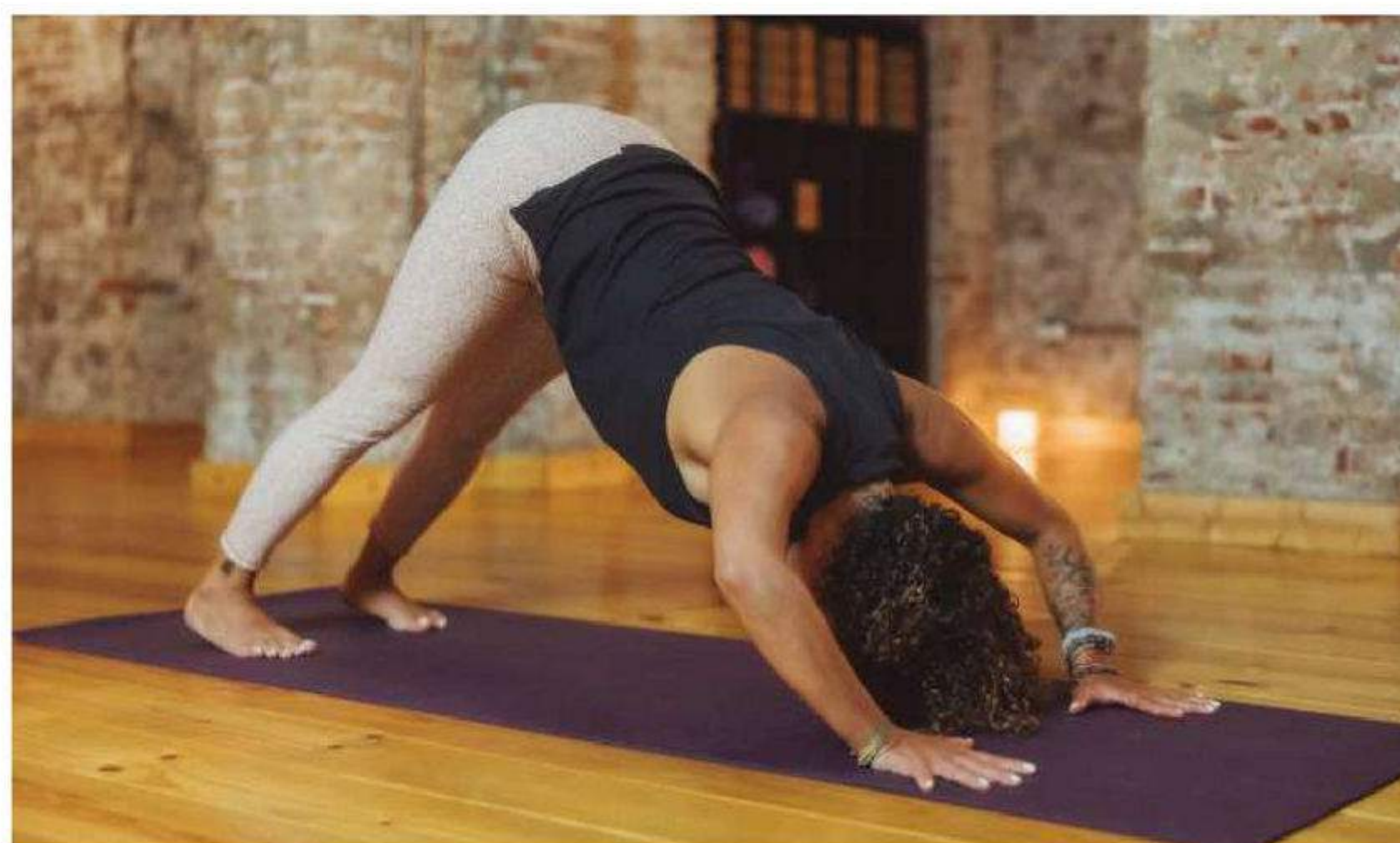
6. Push Ups en Perro Boca Abajo

Este ejercicio fortalece los tríceps.

Posición Inicial: comienza en la postura de Perro Boca Abajo y lleva la cabeza entre las manos manteniendo la línea diagonal de tu espalda.

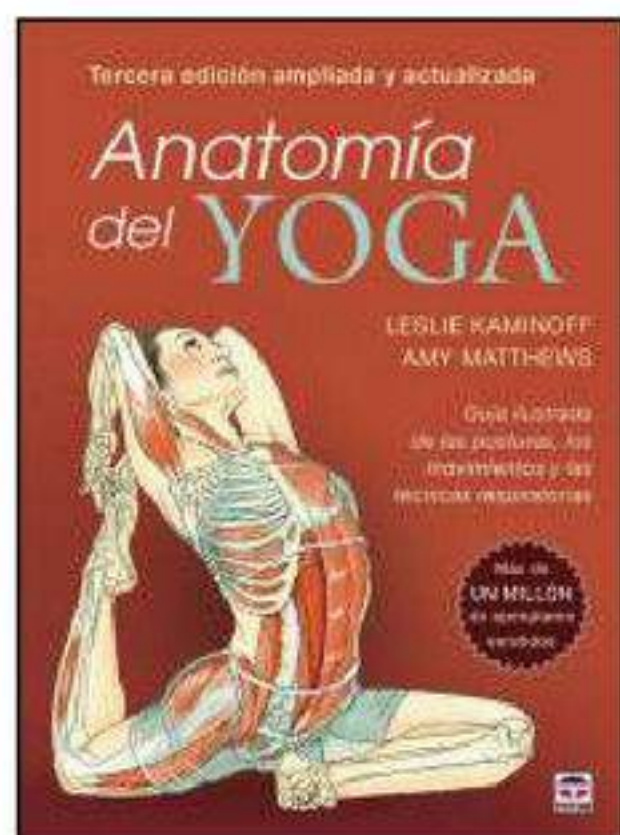
Ejecución: realiza una flexión, llevando la cabeza hacia el suelo.

Repeticiones: repite 5 veces.



Otros beneficios de fortalecer los brazos

Son muchas las personas que sufren de problemas posturales debido a la debilidad en los músculos de la parte superior del cuerpo. Tener brazos fuertes ayuda a proteger las articulaciones de los hombros y los codos y mantener una buena postura. Por otro lado, los ejercicios que implican el uso de grandes grupos musculares, como es el caso de los brazos y la cintura escapular, pueden ayudar a mejorar la salud cardiovascular al aumentar la frecuencia cardíaca y mejorar la circulación sanguínea. Además, fortaleciendo los brazos se mejora la capacidad para realizar actividades cotidianas, como levantar objetos pesados, empujar y tirar, lo cual aumenta la independencia y funcionalidad de la persona. 🌿



Texto extraído de **Anatomía del Yoga: Guía ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias, de Leslie Kaminoff y Amy Matthews.** Ilustraciones de Lydia Mann. Reproducido con permiso de Ediciones Tutor.

POSTURAS SUPINAS

Supino o decúbito supino significa tumbado de espaldas, en una posición boca arriba. Es lo contrario de prono o decúbito prono, que es tumbarse boca abajo. Asimismo, supinación significa girar una mano, un pie o una extremidad hacia arriba, mientras que pronación se refiere a girarlos hacia abajo.

Ambas palabras tienen su origen en el latín: *supinus* significaba «inclinado hacia atrás» y *pronus* «inclinado hacia adelante». Curiosamente, esto es lo contrario del movimiento habitual desde cada posición. Partiendo de una posición supina, activar la cara anterior del cuerpo para crear flexión en la columna y las extremidades suele ser lo que desplaza el cuerpo en el espacio; desde una posición prona, esto se logra mediante la extensión de la columna o las extremidades.

Igual que Tadasana es una de las posiciones de pie por excelencia, Savasana es una posición supina básica. En la Postura del Cadáver, la superficie posterior del cuerpo está casi totalmente en contacto con el suelo. Caerse es imposible, por lo que los músculos posturales pueden relajarse de su baile constante con la gravedad y pueden salir a la luz otros patrones.

Savasana tiene el centro de gravedad más bajo posible y es el punto de partida de todas las posturas supinas. Es también la posición en la que esos asanas suelen terminar. Dado que se requiere muy poco esfuerzo para estabilizar el cuerpo mientras se halla en decúbito supino, las posturas que evolucionan a partir de aquí suelen clasificarse como *langhana** y se vuelven más *brhmana*** a medida que se va elevando el centro de gravedad, aunque como ya hemos dicho con anterioridad, las respuestas individuales pueden variar.

langhana* se asocia con la espiración, la eliminación, el apana y la región abdominal; *brhmana* se asocia con la inspiración, la nutrición, el prana y la región pectoral.



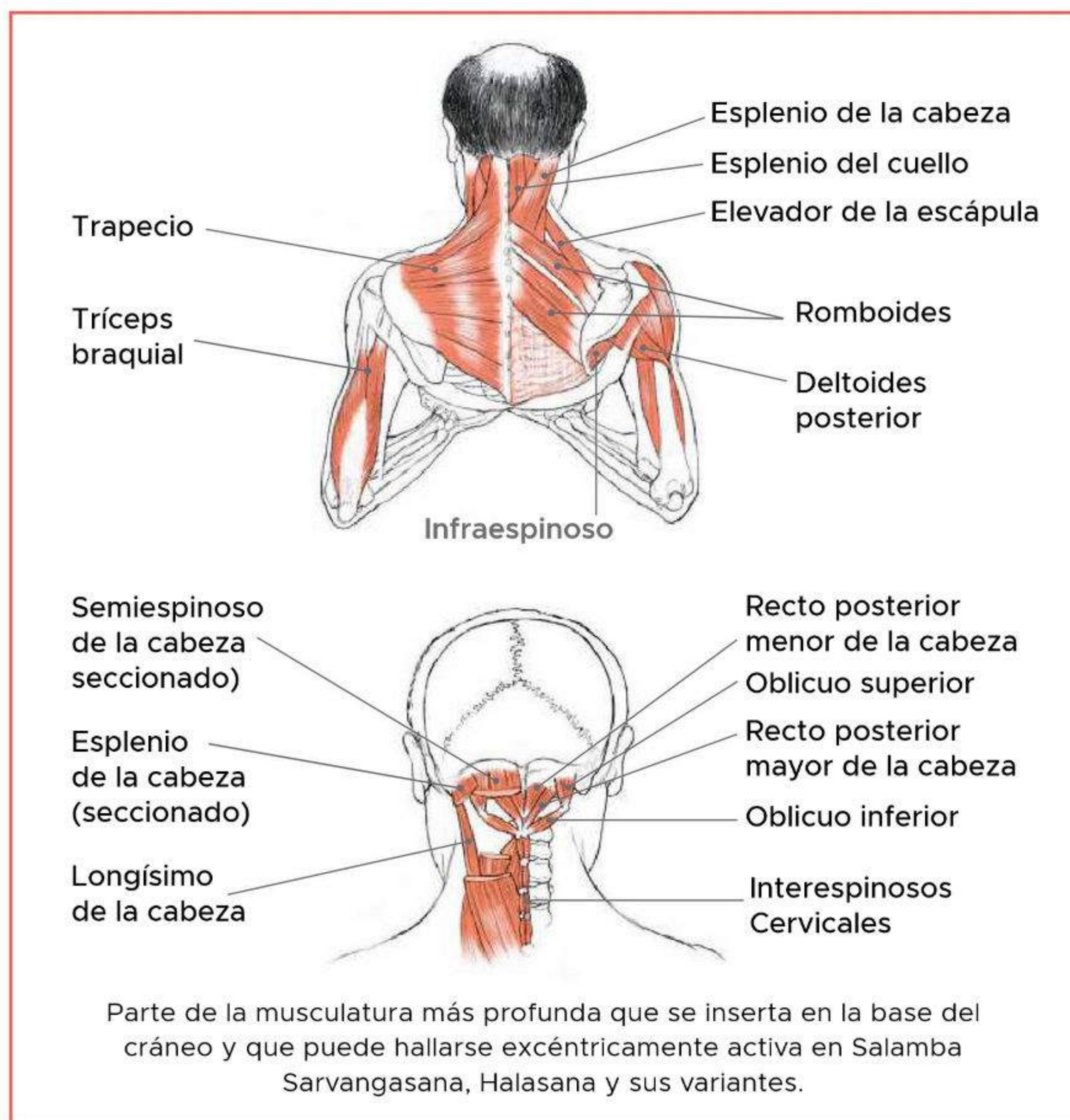
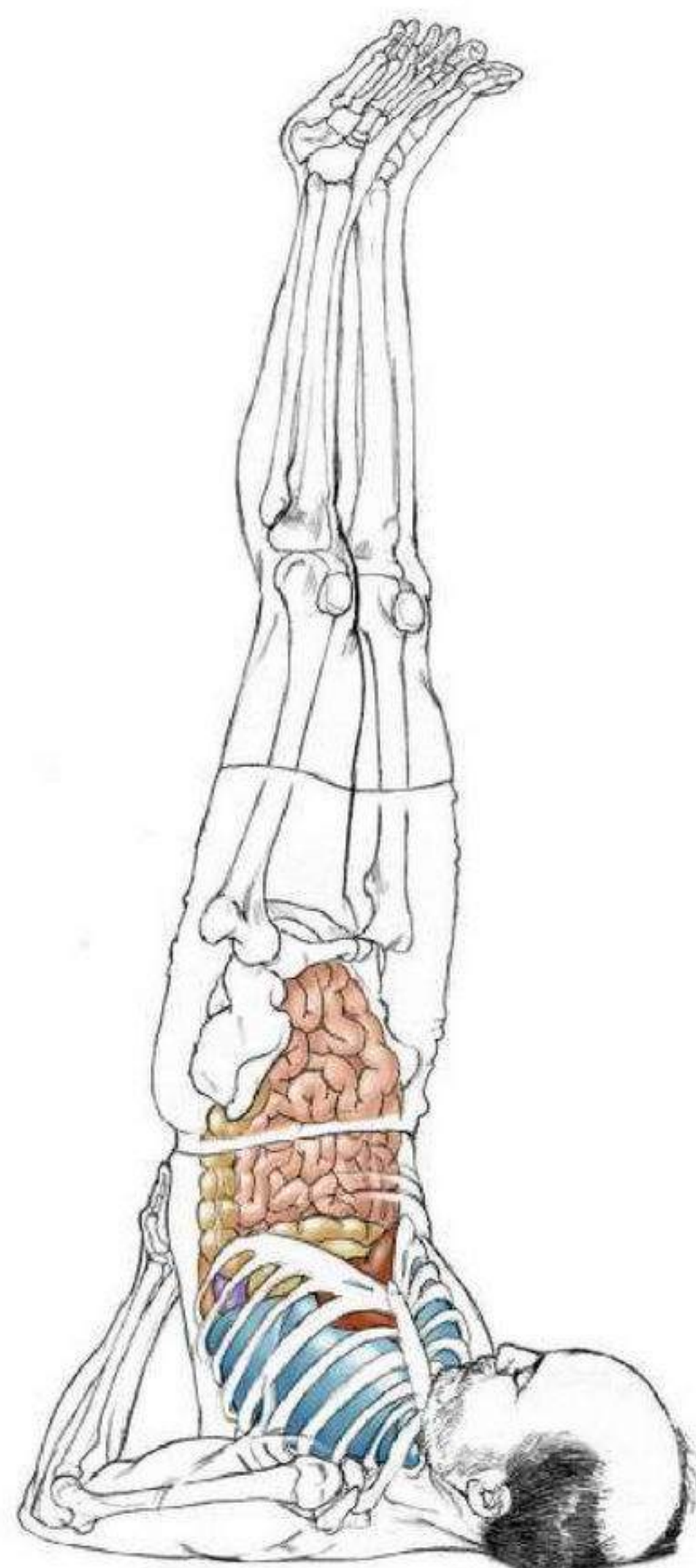
SALAMBA SARVANGASANA

POSTURA SOBRE LOS HOMBROS CON APOYO DE BRAZOS

sah-LOM-bah sar-van-GAHS-anna

salamba = con apoyo (sa = con, alamba = apoyo, soporte); sarva = todos; anga = miembro(s), extremidad(es)

El término salamba distingue esta variante de la Postura sobre los Hombros de la versión sin apoyo de brazos (Niralamba).



Acciones articulares esqueléticas

COLUMNA VERTEBRAL	EXTREMIDADES SUPERIORES	EXTREMIDADES INFERIORES
Flexión cervical y torácica superior, extensión torácica, inferior y lumbar.	Aducción, rotación descendente y elevación de las escápulas; extensión y aducción de los hombros; flexión de los codos; supinación de los antebrazos; dorsiflexión de las muñecas.	Extensión y aducción de las caderas, extensión de las rodillas, dorsiflexión de los tobillos.

Acciones musculares concretas

COLUMNA VERTEBRAL

	CONTRACCIÓN EXCÉNTRICA
Para calibrar las contracciones concéntricas y excéntricas a fin de soportar la columna: Extensores y flexores de la columna	Para oponer resistencia a la flexión debida al peso del cuerpo: Extensores cervicales de la columna

EXTREMIDADES SUPERIORES

CONTRACCIÓN CONCÉNTRICA

Para aducir, elevar y rotar hacia abajo las escápulas:
Romboides, elevador de la escápula

Para estabilizar la articulación del hombro y prevenir la protracción de la cabeza del húmero:
Manguito de los rotadores.

Para extender y aducir la articulación del hombro:

Tríceps braquial (cabeza larga), redondo mayor, deltoides posterior

Para flexionar los codos y colocar los antebrazos en supinación:

Bíceps braquial, braquial anterior

Para soportar la caja torácica:

Flexores de la muñeca y de la mano.

EXTREMIDADES INFERIORES

CONTRACCIÓN CONCÉNTRICA

Para oponer resistencia a que las piernas caigan hacia el rostro:

Isquiosurales, glúteo mayor

Para extender, aducir y rotar la cadera hacia dentro:

Aductor mayor, recto interno.

Para extender las rodillas:

Vastos.

Notas en clase

La base de esta postura, como en Setu Bandhasana, es tu cintura escapular (no tu cuello). Para ser verdaderamente una postura sobre los hombros, los músculos que elevan, aducen y rotan las escápulas hacia abajo deben estar lo bastante fuertes para mantener las escápulas en esa posición a pesar del peso de todo el cuerpo descansando sobre ellos. Al prepararse para esta postura, es fundamental que las escápulas encuentren elevación junto con las demás acciones; si las escápulas están deprimidas, tu columna cervical recibe el peso de todo el cuerpo en una posición flexionada, lo cual la hace más vulnerable a lesiones por exceso de articulación.

Entrar en esta postura partiendo de Halasana es más exigente para los extensores de la columna, especialmente el segmento torácico, debido a que se encuentran en una posición alargada antes de contraerse. Adoptarla partiendo de Setu Bandhasana es más exigente para los extensores de las articulaciones de los hombros y los flexores de la columna.

Desde la perspectiva de los músculos de la columna y el abdomen, estar en esta postura es más fácil que adoptarla. No obstante, permanecer en la postura es más exigente para los músculos de tus escápulas porque están soportando la carga estática del cuerpo.

Analiza tu respiración

¿Eres capaz de sentir la relación entre la movilidad y la estabilidad de tu cintura escapular y la relativa libertad de tu respiración en esta posición? Esta postura exige una cantidad considerable tanto de flexibilidad como de fuerza en toda la región del hombro. ¿Notas la relación entre la integridad de tu cintura escapular y la tendencia de tu peso a descender hacia tu tórax y añadir resistencia a los movimientos del diafragma? Estén donde estén colocadas tus manos, ¿sientes movimiento respiratorio debajo de ellas?

Como con cualquier inversión, un posible foco de atención es mantener abierta la base de la caja torácica, lo cual permitirá al diafragma y a las vísceras abdominales desplazarse con eficacia hacia la cabeza. ¿Qué efecto tiene este desplazamiento craneal sobre tu respiración? 🌸



La línea central de la gravedad pasa por la base de apoyo.

Drenaje linfático en la postura sobre los hombros.

La sabiduría de la apertura DE LAS CADERAS

Conoce los beneficios de posturas de apertura de cadera y cómo realizarlas. Una práctica fácil y útil de conciencia emocional para liberar tensión en las caderas, donde se almacenan muchas emociones.

POR JUDITH SECANELL. FOTOS: MICA CÉSPEDES

Las caderas son una de las articulaciones más importantes y complejas de nuestro cuerpo, ya que ayudan a mantener el equilibrio del cuerpo y nos permiten andar. Sin duda se corresponden con la zona del cuerpo que más tensiones emocionales y físicas soportan. Por ejemplo, el miedo a los cambios, a proyectos futuros, a atreverse a probar cosas nuevas... son tensiones que, si no canalizamos correctamente o no las aceptamos, se quedan reprimidas en esta zona, producen bloqueos y reducen la movilidad de la articulación. Igualmente, si tenemos una actitud muy rígida ante determinadas situaciones y hacia la vida en general, las caderas también podrían guardar esa falta de flexibilidad.

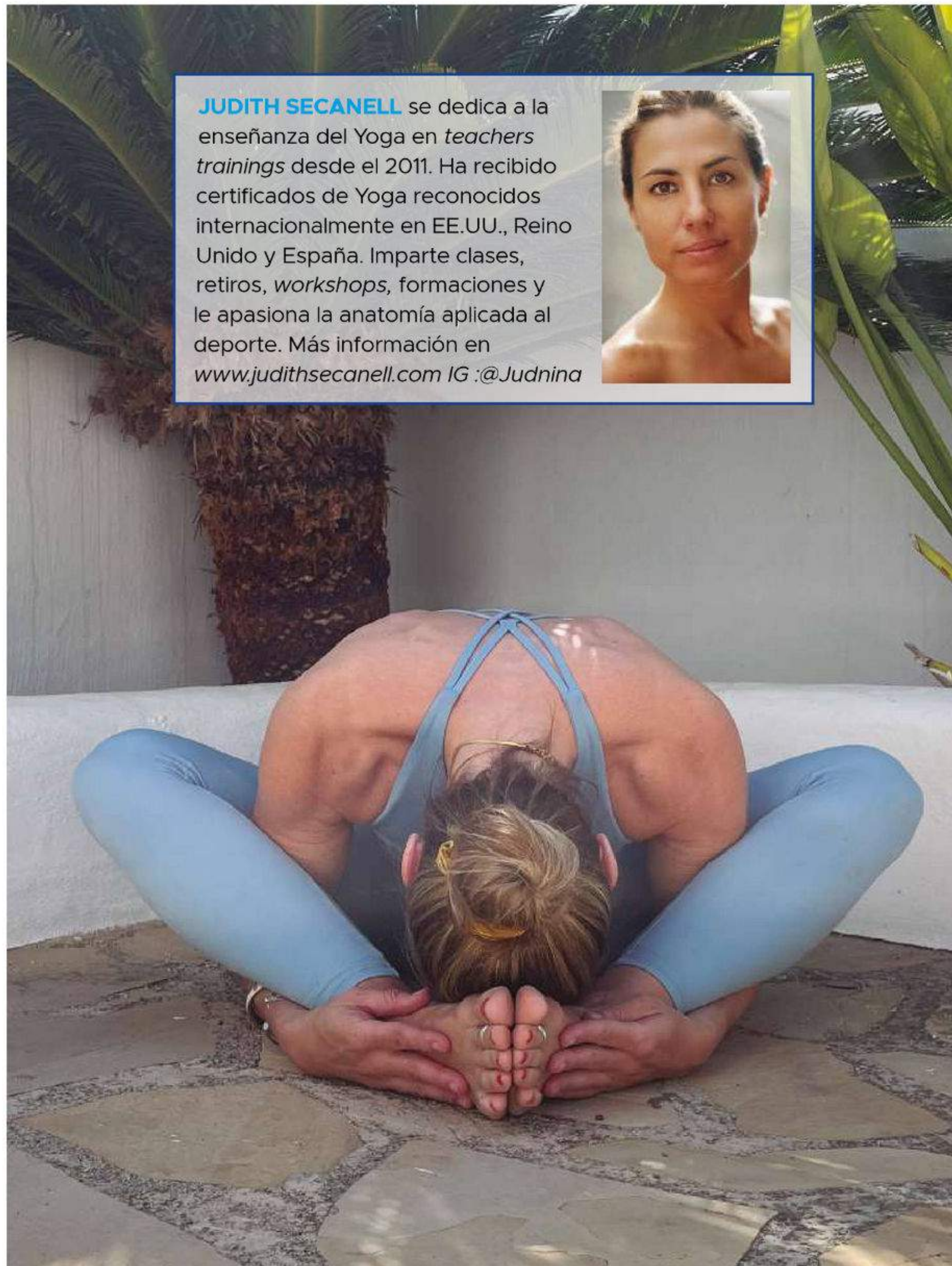
Aunque son muchas las posturas que nos pueden ayudar a flexibilizar y fortalecer esta articulación, a continuación propongo algunos ejercicios suaves para empezar a calentar y preparar la zona, y unas posturas para trabajar más en profundidad.

Baddha Konasana B POSTURA DE LA MARIPOSA B

Siéntate sobre la esterilla, inhala y lleva los pies hacia la zona del perineo y sujétalos con las manos. Coloca las manos sujetando los pies. Deja que las rodillas se vayan acercando cada vez más a la esterilla, mientras se va abriendo la cadera.

Curva la espalda y acerca ligeramente la barbilla hacia el pecho para alargar el cuello por detrás. Mantén la postura durante 5 respiraciones completas.

JUDITH SECANELL se dedica a la enseñanza del Yoga en *teachers trainings* desde el 2011. Ha recibido certificados de Yoga reconocidos internacionalmente en EE.UU., Reino Unido y España. Imparte clases, retiros, *workshops*, formaciones y le apasiona la anatomía aplicada al deporte. Más información en www.judithsecanell.com IG :@Judnina





Upavistha Konasana A POSTURA DEL ÁNGULO ABIERTO A

Inhalando, separa las piernas a lo ancho todo lo que puedas, cogiendo los tobillos, tibias o dedo gordo del pie. Mira hacia arriba y proyecta tu pecho también hacia delante y hacia arriba. Exhalando, flexiónate hacia delante desde las caderas, alargando la espalda a medida que acercas el pecho y la barbilla hacia el suelo. Mantén 5 respiraciones completas, profundizando en la postura.

+ Alternativa: si no consigues mantener las piernas estiradas para cogerte las piernas, dobla las rodillas y coloca las manos donde te lleguen (espinilla, rodillas...). Alarga la espalda, abre el pecho, mira al frente y no te flexiones hacia delante.



Upavistha Konasana B POSTURA DEL ÁNGULO ABIERTO B

Inhalando, impúlsate hacia arriba y sube tronco y piernas buscando el equilibrio sobre los isquiones o huesos de las nalgas. Mantén 5 respiraciones esta postura.

+ Alternativa: si no consigues mantener las piernas estiradas para cogerte las piernas, dobla las rodillas y recógete por debajo de ellas elevando los pies del suelo.



Janu Sirsasana A POSTURA CABEZA A RODILLA A

Desde Dandasana, exhala y flexiona la rodilla derecha. Lleva el talón a la ingle izquierda apoyando la planta del pie sobre la cara interna del muslo. La rodilla dcha. queda en un ángulo de 90° y la pierna izda. estirada con el pie en flex. Sujeta el pie izdo. con ambas manos, o pasa las manos por detrás del pie.

Inhalando, alarga la espalda hacia arriba y fija la mirada en el entrecejo (drishti). Exhalando, estírate desde las caderas y flexiónate hacia la pierna estirada, tratando de acercar el pecho al muslo. Trata de llevar las escápulas hacia atrás como si se quisieran juntar, tirando del cuerpo hacia delante con la ayuda de las manos. Mantente en la postura profundizando durante 5 respiraciones completas. Después cambia de pierna.

+ Alternativa: coloca las manos en el tobillo, en la espinilla o en la rodilla y alarga la espalda hacia arriba desde las caderas.

Anjaneyasana

POSTURA DE LA LUNA CRECIENTE

Adelanta el pie derecho y colócalo en el suelo de forma que la rodilla derecha esté a 90° con el tobillo. Baja las caderas y coloca la rodilla izquierda en el suelo y, sin mover la rodilla derecha, desliza la rodilla izquierda hacia atrás hasta sentir un agradable estiramiento. Coloca el empeine izquierdo en el suelo.

Lleva los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y extiende la columna hacia atrás. Estira el coxis hacia la tierra. Siente el estiramiento en la parte delantera de la cadera y la pierna izquierda al bajar el abdomen.

Mira hacia arriba y respira profundamente. Al exhalar, coloca las manos en el suelo y repite la postura en el otro lado.



Parivrtta Janu Sirsasana

POSTURA DE LA CABEZA A LA RODILLA, EN TORSIÓN

Empieza sentándote con las piernas separadas, si es posible algo más de 90°.

Flexiona la pierna izquierda colocando tu pie izquierdo en la ingle derecha.

Asegúrate de que tus glúteos están pegados al suelo. Mantén la otra pierna activa, apuntando con tu pie y tu rodilla directamente hacia el techo.

Gira tu cuerpo hacia la pierna estirada. No dejes que el torso empiece a hundirse y mira hacia el suelo. Si esto es posible sin esfuerzo, lleva el brazo por encima de tu cabeza, sin someterse a la presión de tener que agarrar el pie, deja que tu cuerpo se vaya abriendo hasta que haya contacto.

Sigue anclando los dos glúteos en el suelo a medida que pongas el costado de tu torso hacia la pierna estirada.



Apaavrita Mandukasana POSTURA DE LA RANA

Desde la Postura del Niño con rodillas bien separadas, flexiona los pies. Camina con las manos hacia delante, bajando a antebrazos con hombros alineados, manteniendo la columna vertebral recta. Deja que tus piernas se separen tanto como te sea cómodo y estable. Mantén los pies firmemente flexionados y las caderas alineadas con las rodillas.

Para desarmar la postura, camina hacia atrás con las palmas de las manos, junta los dedos gordos de los pies (como en la Postura del Niño extendida) y luego acerca las piernas para arrodillarte.

+ Alternativa: puedes colocarte un bloque de Yoga debajo de la parte superior del abdomen.



Vatayanasana, preparativa POSTURA DEL CABALLO

Mueve las caderas y marca el ajuste en la cintura escapular. Intenta alinear bien la rodilla con el talón en la pierna que gira para que el trabajo llegue bien a la musculatura de la nalga-cadera o músculo piramidal. Observa cómo se extiende de la parte superior de los muslos, metiendo la pelvis hacia adentro y levantando la parte delantera del cuerpo.

Mantén la postura 5 respiraciones profundas.



Savasana con rodillas dobladas

POSTURA DE DESCANSO

Acuéstate boca arriba y dobla las rodillas con las plantas de los pies juntas apoyadas en el suelo. Deja que las rodillas caigan ligeramente hacia el suelo sin resistirse a la postura. Palmas de las manos miran hacia arriba. Alarga el cuello y siente tu espalda apoyada en el suelo.

+ Alternativa: coloca un bloque debajo de las lumbares para trabajar a la vez apertura de pecho y descargar lumbares. 🍀

CREACIÓN EFICIENTE DE SECUENCIAS DE YOGA:

LAS 7 FASES

Imagina comenzar tu día con una práctica de Yoga que responde exactamente a lo que necesitas en ese momento. Una práctica que, no solo es agradable y atractiva, sino que cumple con tu intención y objetivos a la hora de pisar tu esterilla. Aquí encuentras las 7 fases a integrar en una secuencia de Yoga para que sea así.

POR MARINA BUEDO. FOTOS IVAN BERBEL

Una secuencia de Yoga, cuando es eficiente, puede transformar completamente la manera en que percibes tu práctica y permitirte ese momento de cuidado, introspección, conexión con aquello que está ocurriendo en tu mundo interno, así como de rendición al momento presente, trayendo tu mente de cualquier lugar en el pasado o en el futuro al que ha estado viajando recientemente. Y es, probablemente, esta transformación que ocurre en tu sadhana (práctica de Yoga y espiritual), la mayor motivación e inspiración que te permitirá volver una y otra vez.

Para conseguir un alto grado de eficiencia, tu práctica ha de poder encaminarte hacia un estado sátvico (de equilibrio y armonía), así como ser lo más eficaz posible, es decir, que te aporte los resultados deseados en el momento (incluso puede que también algunos otros con los que ni contabas).

En la secuencia que puedes ver a continuación, exploraremos sus 7 fases. Incorporarlas puede serte de ayuda (tanto para ti como para tus alumnos) a la hora de diseñar prácticas transformadoras que respondan en la mayor medida a las necesidades del practicante, logrando encaminarte hacia una mayor armonía y estado de plenitud, dentro y fuera de la esterilla.

Estas son las 7 partes fundamentales de una secuencia: **inicio, calentamiento, camino hacia la cumbre, cumbre, descenso hacia Savasana, Savasana y cierre.**

Vamos a verlas en más profundidad.

1

Inicio

En esta parte, conectamos con nuestro propósito para la práctica, con el silencio, con nuestra respiración y el momento presente. El inicio es el aterrizaje de aquel lugar del que venías, así como el despegue hacia uno nuevo.

SUKHASANA (POSTURA FÁCIL)

Siéntate con la espalda erguida y las piernas cruzadas con los bordes de los pies en el suelo, de forma que si miras abajo ves un triángulo formado con tus piernas. Si te es cómodo, puedes elegir cualquier otra posición sentada de meditación como Padmasana (Flor de Loto) o Ardha Padmasana (Media Flor de Loto). Empuja el coxis al suelo, los riñones hacia delante y, desde el diafragma, junta los omóplatos llevando los hombros hacia atrás. Coloca las manos sobre las rodillas. Sentados en Sukhasana, establecemos nuestra intención (podemos responder a la pregunta: «¿por qué estoy aquí?, ¿por qué quiero practicar?»), conectamos con la presencia, prestamos atención a nuestra respiración y, si es algo con lo que nos sentimos cómodos, empezamos recitando un OM.



2 Calentamiento

En esta parte, despertamos el cuerpo y empezamos a prepararlo (así como también nuestra mente, respiración y energía) para practicar de manera segura.



2.1 BALASANA (POSTURA DEL NIÑO)

Colócate con las rodillas separadas, los dedos gordos de los pies juntos y siéntate sobre los talones. Flexiona el tronco hacia delante y presiona con las manos hacia atrás para mantener pegados los glúteos a los talones. Estírate desde las caderas hacia las axilas y desde estas a las puntas de los dedos. Los hombros lejos de las orejas, extiende los hombros hacia fuera manteniendo el húmero conectado con la escápula y, relajando la parte posterior del cuello, alárgalo y descansa la frente sobre el suelo. Estira tus brazos hacia atrás, o hacia delante si lo prefieres.



2.2 URDHVA MUKHA PASASANA (AGUJA)

Eleva la cadera de los talones y colócala justo por encima de las rodillas. Alarga los brazos hacia el principio de tu esterilla. Inhala, y al exhalar, desliza el brazo izquierdo por debajo del derecho hasta apoyar la mejilla izquierda y la parte izquierda de la cara en el suelo. Mantén la alineación de la cadera por encima de las rodillas. Deshaz la posición y devuelve las dos manos al suelo. Cambia al otro lado.

2.3 BITILASANA (VACA) A ADHO MUKHA (PERRO BOCA ABAJO): TRANSICIÓN DINÁMICA

Camina con las manos hacia atrás, hasta que tus hombros queden por encima de tus muñecas. Inhala, y arquea y baja la espalda, dirigiendo el abdomen en dirección al suelo, abriendo el pecho y mirando hacia delante y hacia arriba. Exhala, dirige el sacro hacia atrás y hacia arriba, alargando la columna. Activa todo el cuerpo, presiona con las manos el suelo, dirige los talones hacia la tierra y relaja el cuello y la cabeza hacia tus rodillas. Inhala, vuelve a llevar las rodillas al suelo y colócate en la Postura de la Vaca. Exhala, vuelve a dirigir el sacro hacia atrás y hacia arriba colocándote en Perro Boca Abajo.

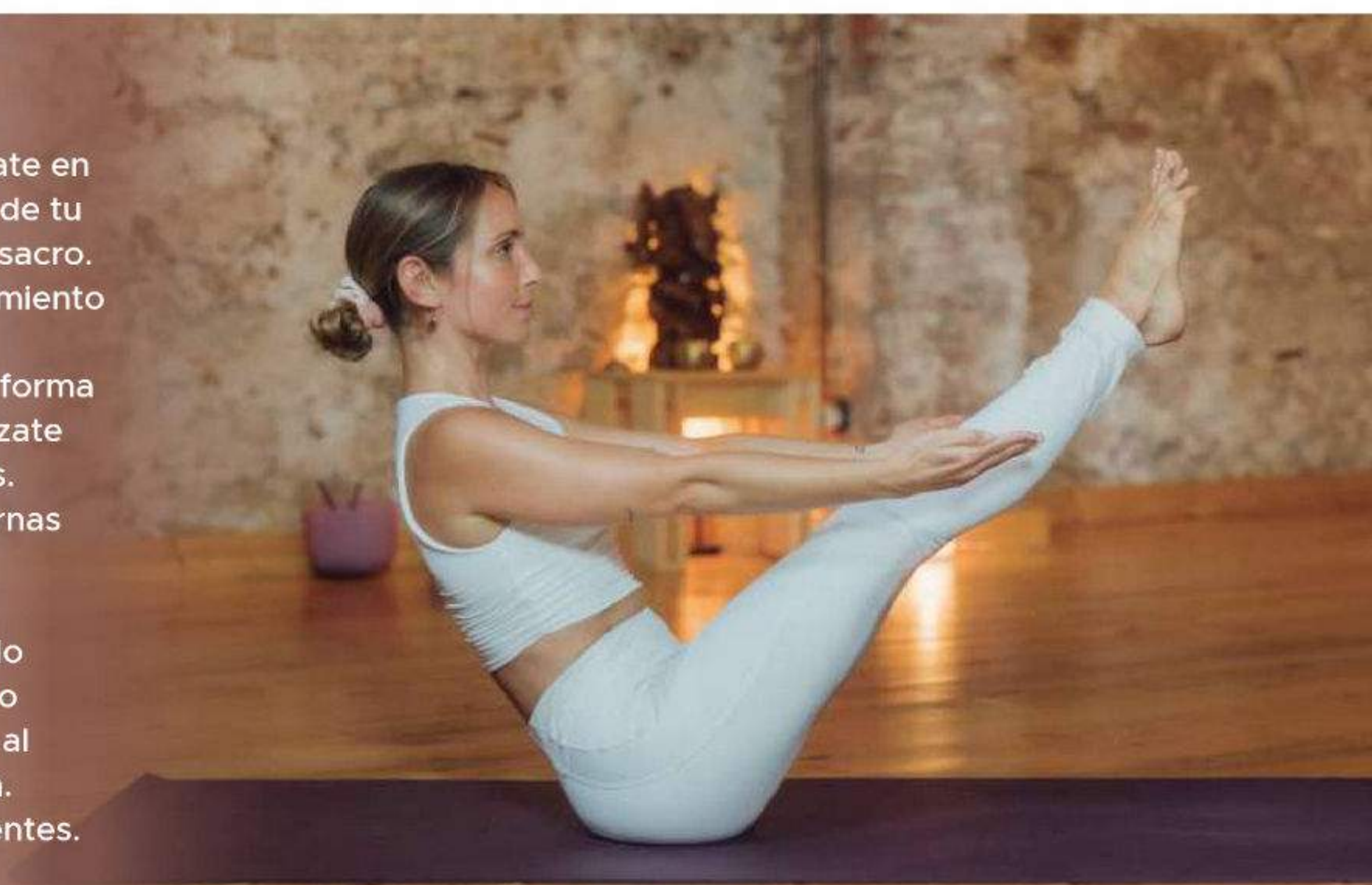


2.4 NAVASANA (POSTURA DEL BARCO)

Lleva las rodillas al suelo, cruza tus tobillos y siéntate en tu esterilla con las piernas estiradas. Lleva el peso de tu cuerpo ligeramente hacia atrás, entre el coxis y el sacro. Alarga la espalda, abre el pecho, iniciando el movimiento desde el esternón. Dirige tu mirada hacia delante.

Inhala, y eleva las piernas doblando las rodillas de forma que los muslos queden a unos 50° del suelo. Enraízate empujando los isquiones al suelo junto con el coxis. Dirige el pubis hacia el ombligo y endereza las piernas llevando los pies a la altura de los ojos.

Estira los brazos hacia las piernas con las palmas mirándose la una a la otra o con las palmas mirando hacia el techo. Mantén el tono muscular en el cuello empujando con firmeza la nuca atrás y la coronilla al techo. El cuello sigue la línea natural de la columna. Mantente varias respiraciones profundas y conscientes. Baja al exhalar.



3 Camino hacia la cumbre

Preparamos el cuerpo, la mente y la respiración para la parte más compleja de la práctica (la cumbre).



3.1 SALUDO AL SOL

Aquí, dependiendo de qué tipo de Yoga físico solemos llevar a cabo, optaremos por practicar, o bien el Saludo al Sol Clásico o el SuryaNamaskar, característico del Ashtanga Vinyasa.

3.2 VIRABHADRASANA I (GUERRERO I)

Desde Perro Boca Abajo, lleva la pierna derecha hacia delante, colocando el pie entre las manos, flexionando la rodilla, hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Gira el pie de la pierna de atrás hasta colocarlo a 45°. Enraízate las plantas y presiona el suelo con los pies. Mantén la cadera apuntando hacia delante, eleva el tronco y estira los brazos hacia arriba, juntando las palmas. Dirige tu mirada hacia tus pulgares. Inhala y al exhalar, cambia a Guerrero II.



3.3 VIRABHADRASANA II (GUERRERO II)

Al exhalar, estira los brazos paralelos al suelo con las palmas de las manos mirando hacia abajo.

La rodilla sigue flexionada, en línea con el talón y el coxis empuja hacia el talón de la pierna posterior.

Gira la cabeza para mirar la mano del brazo que está sobre la pierna adelantada.

Alarga los costados desde la pelvis ensanchando los hombros. Mantén el torso firme.

Practicar Vinyasa (posturas de Chaturanga Dandasana, Perro Boca Arriba y Perro Boca Abajo) o un Saludo al Sol y repetir estas dos últimas asanas (Guerrero I y II) con el otro lado.

3.4 CAMATKARASANA (COSA SALVAJE)

Desde Perro Boca Abajo, inhala y eleva la pierna derecha hacia arriba y hacia atrás. Exhala, y llévala hacia la parte exterior de tu pierna izquierda, apoyando los dedos del pie, al mismo tiempo que giras el cuerpo hacia fuera y el pecho apunta hacia el techo. Eleva la cadera y el pecho en dirección hacia el techo y estira el brazo derecho por encima de la cabeza. Mantén el hombro izquierdo por encima de la muñeca izquierda. Abre el pecho, juntando los omóplatos entre sí y relaja la cabeza. Inhala y exhala para volver a Perro Boca Abajo.



3.5 UTTAN PRISTHASANA (LAGARTO)

Desde Perro Boca Abajo, inhala, y exhala y dirige tu pierna derecha hacia delante, apoyando el pie en la parte externa de la mano derecha. Mantén la rodilla flexionada, manteniéndola por encima del tobillo. Mantén estirada la pierna de atrás. Si quieres, puedes apoyar tu rodilla izquierda en tu esterilla o mantenerla elevada si prefieres un poquito más de desafío. Dirige tu pelvis y cadera en dirección al suelo. Mantén la columna alargada, el pecho abierto, los hombros ensanchados y el cuello y la cabeza relajados, dirigiendo la mirada hacia abajo y hacia delante. Puedes escoger diferentes variaciones con los brazos y manos. Puedes mantener estas en el suelo a la altura de tus pies, o dirigir los codos y antebrazos a tu esterilla, si prefieres un estiramiento más profundo.

3.6 MALASANA (SENTADILLA DEL YOGUI)

Desde la postura del Lagarto, inhala, y al exhalar, lleva la pierna de atrás hacia delante, apoyando el pie izquierdo a la misma altura que el pie derecho. Enraíza tus pies en el suelo, girándolos hacia fuera ligeramente para que los dedos de los pies apunten hacia fuera y los talones hacia dentro. Mantén las rodillas flexionadas y dirige la cadera en dirección al suelo. Alarga tu columna, abriendo el pecho y ensanchando los hombros, dirigiendo los omóplatos hacia atrás y sutilmente hacia abajo. Relaja el cuello y la cabeza mirando hacia delante. Junta tus manos en Posición de Oración. Puedes mantenerte de manera estática durante algunas respiraciones o moverte lenta y suavemente a medida que vas permitiendo que la cadera vaya ganando movilidad. Si tus talones no llegan al suelo, puedes colocar un apoyo debajo de estos, aportándote soporte. Vuelve a Perro Boca Abajo y repite estos tres asanas cambiando de lado, o puedes practicar Vinyasa (posturas de Chaturanga Dandasana, Perro Boca Arriba y Perro Boca Abajo) y entonces, repetir los tres asanas con el otro lado del cuerpo.



4

Cumbre

Aquí exploramos asanas más complejas que las practicadas anteriormente en la secuencia, aunque con un trabajo corporal parecido. Puede ser la fase más desafiante, ya que pueden ser posiciones a las que no estemos acostumbrados, nos saquen de nuestra zona de confort o para las que, anatómicamente, nuestro cuerpo no esté preparado todavía. El ejemplo que utilizamos en esta secuencia es Bakasana, el Cuervo, un equilibrio sobre las manos que incluye fuerza, equilibrio y estabilidad.



BAKASANA (POSICIÓN DEL CUERVO)

Desde Perro Boca Abajo, inhala y, al exhalar, da un paso hacia delante colocando tus pies por detrás de tus muñecas.

Colócate en cuclillas y separa las rodillas para situar las manos en el suelo entre los pies con los codos doblados. Las rodillas han de estar en la parte trasera y superior de los brazos por encima de los codos. Inclínate hacia adelante hasta levantar los pies del suelo dejando el cuerpo equilibrado sobre las manos y la mirada al suelo por delante de las manos.

Abraza la línea media empujando con los codos las rodillas y mira a un punto fijo que esté delante de tus manos para mantener el equilibrio. Vuelve a llevar tus pies hacia el suelo y toma varias respiraciones profundas. Si lo necesitas, dirige las palmas de tus manos al suelo, manteniendo la parte posterior de estas en la esterilla, y estira las muñecas liberando la posible tensión creada durante Bakasana.

5

Descenso hacia Savasana

En esta fase, empezamos a dirigirnos hacia la quietud, física, mental y energéticamente. El cuerpo empieza a enfriarse y a calmarse y empezamos a reconectar con la calma. Haz un Vinyasa.



5.1 EKA PADA RAJAKAPOTASANA (PALOMA)

Desde Perro Boca Abajo, adelanta la pierna derecha y colócala en el suelo, manteniendo la rodilla flexionada por detrás de la muñeca de esa misma mano. Mantén estirada la pierna izquierda, con una pequeña rotación interna de esa pierna, evitando así la apertura de la cadera. Inhala, alarga la columna y ensancha los hombros. Puedes mantenerte aquí. O con la exhalación, dirigir el tronco hacia el suelo. Descansa tu cabeza sobre tu esterilla o encima de tus manos.



5.2 BHUJANGASANA (COBRA) CON APERTURA DE CADERA

Camina con tus manos hacia atrás hasta elevar el tronco. Apoya tus manos en el suelo y mueve tu pierna derecha para, manteniendo la rodilla flexionada, llevarla ligeramente hacia atrás, en un ángulo de 90° con la cadera, la rodilla y el tobillo. Mantén tu pie flexionado, con la parte interna del pie en contacto con el suelo. Dirige tus manos al suelo por delante del tronco con los dedos hacia delante. Inhala y presiona el suelo con las manos y eleva el tronco y la cabeza. Exhala y baja el tronco hacia el suelo. Haz 3 rondas más coordinando este movimiento con tu respiración.



5.3 JATHARA PARIVARTANASANA (TORSIÓN RECLINADA)

Tumbada sobre la espalda con tus omóplatos en contacto con el suelo, mantén flexionada tu rodilla dcha. con el sacro y los glúteos en contacto con el suelo. Inhala y exhala, profundiza en esta torsión sin elevar los omóplatos. Vuelve lentamente a la posición prona (tumbada sobre el abdomen). Inhala, eleva tus caderas para la Posición de Mesa, y exhala, eleva el sacro, alargando la columna y volviendo a Perro Boca Abajo. Haz estos 3 asanas con el otro lado.



5.4 ANANDA BALASANA (BEBÉ FELIZ)

Tumbada sobre la espalda, dirige las rodillas hacia el pecho. Flexiona tus pies y agarra la parte exterior de tus pies con las manos, haciendo que las plantas apunten hacia el techo. Inhala y exhala, aleja tus rodillas la una de la otra, dirigiéndolas hacia el suelo, abriendo la cadera. Descansa la parte posterior de la cabeza sobre tu esterilla. Con una exhalación, deshaz la posición y estira las piernas y los brazos en tu esterilla.

6 Descenso hacia Savasana

En Savasana, asimilamos y absorbemos los beneficios de la práctica. Soltamos el control y nos rendimos al momento presente, permitiendo que nuestra respiración fluya libremente.

Mantén tus piernas estiradas y relajadas en el suelo al ancho de la cadera. Mantén los brazos a lo largo de los costados, con las palmas de las manos mirando hacia arriba. Dirige tu barbilla ligeramente hacia el pecho, observando cómo se alarga la parte posterior del cuello. Asegúrate de que estás muy cómoda y puedes rendirte en esta posición para relajarte.



7 Cierre

Cerramos la práctica dedicando unos instantes a estar en presencia y en conexión con el silencio, así como con nuestra respiración. También, dedicaremos unos instantes a conectar con el sentimiento de gratitud y alojarlo en nuestro corazón. Podemos terminar la práctica, al igual que la empezamos, recitando un OM.

SUKHASANA (POSTURA FÁCIL)

Sentado en la posición de Sukhasana, mantén la espalda erguida, los ojos cerrados y dirige ligeramente la barbilla hacia el pecho. Lleva tus manos juntas hacia el pecho en el mudra de la oración. Inhala profunda y lentamente, llenando tus pulmones, y exhala suavemente, dejando ir el aire. Puedes repetir mentalmente o en voz alta: Gracias, gracias, gracias. 🌸



MARINA BUEDO empezó la práctica espiritual en 2012 en Barcelona con la intención de sanar su cuerpo y emociones. Se formó oficialmente en un ashram en Rishikesh, India, aunque nunca ha dejado de formarse y aprender. Comparte Yoga y meditación *online* en sus canales de Youtube, donde la comunidad supera las 400.000 personas, así como en su escuela *online* Practica Yoga Cambia tu Mundo. También organiza talleres y retiros de Yoga, meditación y espiritualidad centrados en la transformación de los asistentes. Más info en www.marinabuedo.com / Youtube: @YogaconMarinaBuedo y @meditaconmarina.

Un viaje hacia la RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Namasté, soy Xuan Lan, profesora de Yoga con más de 20 años de experiencia y creadora de la app de **Yoga XLYStudio**, que ha transformado la vida de miles de personas. En esta ocasión, quiero compartir contigo uno de los pilares fundamentales del Yoga: el pranayama.



Mi relación con el pranayama comenzó cuando empecé a explorar el Yoga no solo como una práctica física, sino como un camino hacia el autoconocimiento y la paz interior. A lo largo de los años, he descubierto que el pranayama no solo mejora la práctica del Yoga en la esterilla, sino que también es una herramienta potente para la vida cotidiana porque me ayuda a regular mis niveles energéticos o me aporta calma y serenidad de manera eficiente en momentos claves.

Si un niño llora, sus padres intentan calmarlo diciéndole «¡respira!», porque cuando llevamos un tiempo en alerta, el motivo de estrés se acaba al espirar, sintiendo una gran sensación de alivio. Sin saberlo, usamos la respiración para regular nuestras emociones. Todo tiene una explicación: una larga exhalación activa el sistema nervioso parasimpático responsable del descanso y de la calma. Cada una de las fosas nasales está relacionada con un hemisferio del cerebro, y la respiración alterna nos ayuda a equilibrar la conexión de estos dos hemisferios. Sin tener escáneres, los yoguis ya lo sabían y desarrollaron hace miles de años técnicas de pranayama para ayudarnos a equilibrar nuestras energías.

Más que una respiración

El pranayama es una práctica de control de la respiración que involucra diversas técnicas para purificar, equilibrar, energizar o calmar la mente y el cuerpo. A través del pranayama, aprendemos a controlar y a regular nuestra respiración, a veces retenerla, para influir sobre nuestra energía vital en función de lo

que necesitemos en ese momento.

El pranayama consta de cuatro fases principales: Puraka (inspiración), Rechaka (exhalación), Antar Kumbhaka (retención interna) y Bahir Kumbhaka (retención en vacío).

En la fase de Puraka, inhalamos llenando los pulmones de aire y permitiendo que el prana (energía vital) entre y revitalice nuestro cuerpo. En la fase de Rechaka, exhalamos liberando el aire y las toxinas del cuerpo, permitiendo que el cuerpo se relaje. Durante la fase de Antar Kumbhaka, después de la inhalación, retenemos el aire en los pulmones durante un momento, permitiendo la máxima asimilación de prana. En la fase de Bahir Kumbhaka, después de la exhalación, se mantiene una retención sin aire en los pulmones, lo que ayuda a equilibrar la energía interna y a fortalecer la mente.

Existen diversos tipos de pranayamas, cada uno con propósitos y beneficios específicos:

- **Los pranayamas vitalizantes** están diseñados para aumentar la energía y vitalidad del cuerpo. Son especialmente útiles para combatir la fatiga y aumentar la claridad mental. Dos de los pranayamas vitalizantes más populares son Surya Bheda pranayama, que involucra la inhalación por la fosa nasal derecha y la exhalación por la izquierda, activando la energía solar y aumentando la vitalidad; y Kapalbhati pranayama, que consiste en rápidas exhalaciones realizadas con la musculatura abdominal seguidas de inhalaciones pasivas, estimulando el sistema nervioso y mejorando la energía física.

PRÁCTICA

Nadi Shodhana (respiración alterna)

Siéntate en una posición cómoda con la columna vertebral recta. Tapa la fosa nasal derecha con el pulgar derecho. Inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Cierra la fosa nasal izquierda con el anular derecho, retén la respiración un instante y exhala completamente por la derecha. Inhala a través de la fosa nasal derecha. Cierra ambas fosas nasales y retén la respiración. Abre la fosa nasal izquierda y exhala.

Repite este ciclo varias veces.

Ujjayi (respiración victoriosa)

Siéntate cómodamente y cierra los ojos.

Inhala y exhala profundamente por la nariz, manteniendo la boca cerrada y contrayendo ligeramente la glotis para crear un sonido suave y sibilante, parecido al sonido del fondo del mar o como me gusta decirles a mis alumnos, como si llevaras la máscara de Darth Vader.

Mantén este sonido constante y fluido durante todo el ejercicio.



- **Los pranayamas equilibrantes** están recomendados si buscas tener una mayor claridad mental y una mejor concentración, en concreto Nadi Shodhana pranayama, también conocida como respiración alterna, que te explico más arriba.

- **Los pranayamas tranquilizantes** están diseñados para calmar el sistema nervioso y reducir el estrés. Son útiles para aquellos que buscan relajarse y aliviar la ansiedad, como por ejemplo Chandra Bheda pranayama, relacionado con la energía de la luna y que son ejercicios que alargan la exhalación.

En mi tercer libro *La buena hija vietnamita* (Ed. Grijalbo 2024), explico una anécdota que se desarrolla en un avión, cuando me di cuenta de que mi vecina tenía miedo a volar y entró en pánico. Sentí como su pulso se aceleraba y su respiración se acortaba. Entonces, para ayudarlo a calmarse, le dije que hiciera tres respiraciones profundas y que tratarse de ocupar su mente para desviar la atención de las turbulencias. Le invité a que colocase una mano sobre su abdomen para observar el movimiento que hacía al inspirar de manera profunda y lenta. Sentir que la respiración se vuelve más abdominal es la señal de que la tensión del diafragma se diluye.

Las técnicas de respiración, o pranayamas, son herramientas poderosas para calmar el sistema nervioso y reducir el estrés y la ansiedad. Además, mejoran la concentración y la claridad mental, entrenando la mente para mantenerse enfocada. La práctica regular incrementa la vitalidad y energía física mejorando la oxigenación de nuestras células y tejidos. También mejora la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria, siendo muy beneficiosa para todas aquellas personas que tienen problemas respiratorios. En definitiva, los pranayamas transforman nuestra salud y nos ayudan a tener una vida más equilibrada y plena.

A diferencia de otras disciplinas, puedes practicar el pranayama en cualquier lugar y momento del día, y para hacerlo no necesitas tener una gran condición física, solo motivación y, como en todo, ser constante. 🌸



APRENDE MÁS

Te invito a unirme a mi comunidad y a practicar en XLYStudio. Podrás practicar Yoga conmigo y con otros profesores referentes en el sector. Disfrutarás de sesiones de pranayama guiadas para ayudarte a integrar estas prácticas en tu rutina diaria.

Consejos para practicar pranayama

Realiza el pranayama en ayunas o deja un margen de entre una o dos horas después de haber comido abundantemente.

Si eres nuevo en el pranayama, evita las retenciones (kumbhaka) y comienza con sesiones cortas, aumentando gradualmente la duración y la intensidad.

Siéntate en una posición cómoda con la columna vertebral recta en una silla o sobre un bloque de Yoga o zafú de meditación.

Si en algún momento sientes mareo o incomodidad, detén la práctica y respira normalmente. No fuerces la respiración y mantén la retención de aire el tiempo que te resulte cómodo; no se trata de hacer un ejercicio de apnea.

Evita practicar pranayamas estimulantes antes de dormir, ya que pueden interferir con el sueño debido a su efecto estimulante.

Soma Yoga BARCELONA

Hoy queremos presentarte este estudio ubicado en el centro de Barcelona: una cuevita con una onda muy especial llamada **Soma Yoga Barcelona** que durante el pasado mes de junio celebró su tercer aniversario. Es un espacio muy cálido y acogedor con paredes de ladrillo y un ambiente familiar donde se siente el amor que su fundadora, **Mafe Prieto**, ha puesto en cada detalle.



Mafe Prieto: la fundadora

Mafe nació en Venezuela y estudió la carrera de Arquitectura. Se inició en la práctica de Yoga hace 20 años durante sus años universitarios. Los primeros tres años enfocó su práctica en Hatha Yoga y Yoga Integral. En 2007 hizo su primera formación de Rocket Yoga en Caracas con David Kyle. Llegó a Barcelona en 2010 para estudiar un máster en Arquitectura Medioambiental y Urbanismo Sostenible y comenzó a compartir su práctica. De hecho, fue la primera profesora de Rocket Yoga certificada que impartió clases en Barcelona. Tras asistir a las primeras formaciones de David Kyle en Barcelona durante varios años, actualmente imparte sus propias formaciones en Soma Yoga Barcelona. También ha estado en contacto con otros estilos, como son

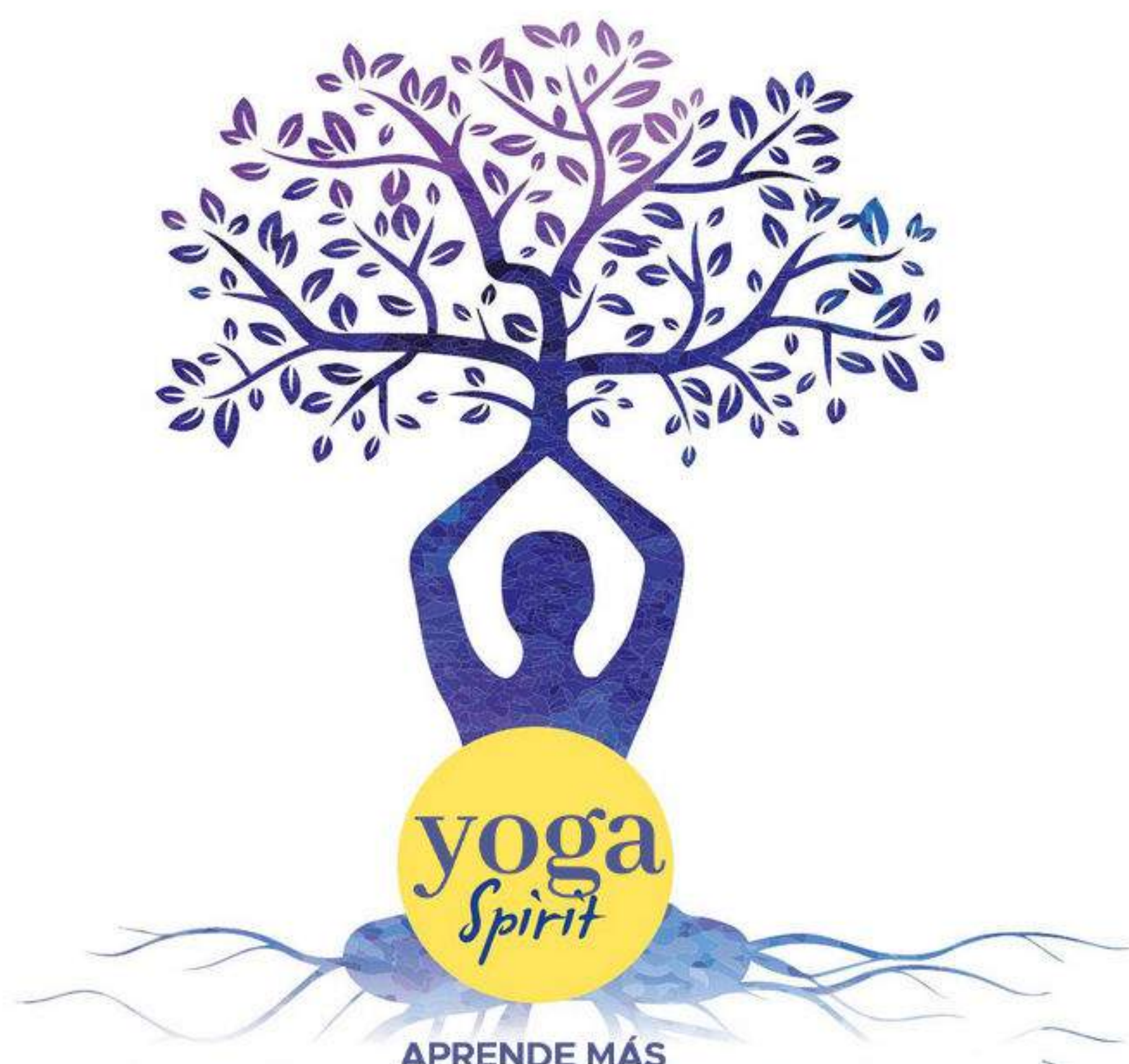
Ashtanga Vinyasa Yoga o Dharma Yoga y practicado con diversos profesores que le han aportado mucha inspiración, entre ellos Saraswathi Jois, Balu Thevar, David Robson, Patrick Broome o Meghan Currie.

Un referente de Rocket Yoga en la ciudad

Soma Yoga Barcelona funciona como un *coworking* de bienestar y ofrece distintos estilos de Yoga adaptados a todos los niveles de practicantes. Sin embargo, es uno de los estudios de Yoga donde más Rocket Yoga encontrarás en la ciudad, donde se ha vuelto muy popular de un tiempo acá. Este estilo es conocido, no solo por su dinamismo (ya que son secuencias que vienen del Ashtanga Vinyasa Yoga), sino también por la capacidad que tiene de



FOTO: THOMAS GROTTTEBO



Si quieres saber más y conocer los próximos eventos, formaciones y retiros que se organicen en Soma Yoga, sigue las cuentas de Instagram del estudio (@somaYogabcn) y su fundadora (@mafe_liz), o visita su página web somaYogabcn.com.



adaptarse a todos los niveles de practicantes. Y aunque su nombre puede ser un poco intimidante, es una práctica muy versátil y flexible donde el profesor, conectando con la energía y necesidades del grupo, puede ofrecer variaciones para todos, desde los que se inician desde cero, hasta los que llevan años practicando. En Soma Yoga puedes venir a iniciarte en este estilo y, si más adelante sientes la llamada, también puedes formarte como profesor de Rocket Yoga, tanto en formato inmersión de 50 horas como en la formación anual de 200 horas que va de septiembre a julio de cada año.

Actividades al aire libre

Mafe Prieto y Soma Yoga organizan clases al aire libre, como las de Yoga en el Grec, ya un clásico barcelonés que se lleva a cabo desde hace 10 años todos los domingos a las 11:00 horas (menos durante la celebración del Festival Grec, pues el recinto está cerrado). Se trata de una clase acompañada de música en vivo en uno de los espacios más bonitos de la ciudad, el anfiteatro griego en Montjuic. El estudio ofrece además retiros de Yoga en velero y catamarán. La Sailing Yoga Week es un retiro en barco de una semana navegando en distintos sitios. Este año ha sido en Grecia durante la última semana de julio y Croacia la primera y última de agosto. 🌿



SECUENCIA

“ Si puedes sentirlo y percibirlo,
puedes cambiarlo ”

DR. THOMAS HANNA

©isabel arechabala

GUÍA DE YOGA SOMÁTICO

El movimiento es vida. Es el primer lenguaje que se desarrolla en la fluida oscuridad del útero. Así como los astronautas exploran el espacio exterior, el feto «somanauta» explora el espacio interior. Te vuelves cada vez más fluido en el lenguaje del movimiento a medida que avanzas desde el útero a través del mundo.

POR LISA PETERSEN. FOTOS: SASFI HOPE-ROSS Y SHUTTERSTOCK. ILUSTRACIÓN: ISABEL ARECHABALA

*E*l movimiento requiere consciencia somática, también llamada consciencia corporal. El término «somático» tiene su raíz en *soma*, la palabra griega antigua que significa cuerpo. Fue acuñado por el filósofo y educador del movimiento Dr. Thomas Hanna para describir la experiencia de vivir en un cuerpo consciente, pensante y sensible. La consciencia somática implica la capacidad de percibir y sentir el cuerpo y saber dónde se encuentra en el espacio. Al cultivar la consciencia somática, la mente se encarna y el cuerpo se vuelve consciente. Los ejercicios y prácticas somáticas ayudan a cultivar la consciencia somática y se basan en el conocimiento de que el cuerpo y la mente están conectados. Tienen mucho que ofrecer al practicante de Yoga más exigente.

Mapas de movimiento

La experiencia somática que tienes de tu cuerpo se construye mediante mapas en tu cerebro. Los mapas corporales te permiten saber que tienes un brazo, que tu brazo es tuyo y dónde está en el espacio. Como comparten los neurocientíficos Sandra y Matthew Blakeslee: «Cada punto de tu cuerpo, cada órgano interno y cada punto en el espacio hasta la punta de tus dedos, está mapeado dentro de tu cerebro». Es lo que conocemos como espacio peripersonal.

Tus mapas de movimiento se crean en gran medida a partir de comentarios sobre el movimiento y el esfuerzo. También pueden refinarse en la quietud en prácticas como el Yoga Nidra. Idealmente, reflejan la topografía interna de tu cuerpo tal como es, representando cada aspecto y contorno de la forma humana. Los buenos mapas crean movimientos elegantes, poderosos e integrados y posturas fuertes y estables. Los mapas deficientes, no totalmente actualizados, incompletos o mal dibujados, provocan dolor, tensión, lesiones, falta de coordinación o pérdida del equilibrio. Es fácil perderse en la naturaleza salvaje de tu cuerpo con mapas deficientes.

Afortunadamente, tu cerebro neuroplástico puede volver a dibujar tus mapas y mejorar tu sistema de navegación interno en cualquier momento. Rara vez te quedas atrapado en la versión actual una vez que desarrollas la consciencia somática.

Una exploración de soma

Tumbate boca arriba con las piernas extendidas. Imagina que estás tumbado sobre arena suave. ¿Qué huella dejan los contornos de tu espalda con la arena? ¿Puedes sentir tu respiración expandirse, condensarse y detenerse? ¿Cómo te mueve tu respiración? Dirige tu atención a la parte frontal de tu cuerpo. ¿Puedes mapear dónde te encuentras en relación al espacio que te rodea? ¿Es posible sentir la fuerza de la gravedad y el contacto del espacio al mismo tiempo?

Ahora viaja dentro de tu cuerpo con tu consciencia. ¿Cuál es la sensación sentida de tu paisaje interior? ¿Qué clima atraviesa el paisaje en forma de emociones, sensaciones y pensamientos? Sé testigo de todas estas idas y venidas desde una perspectiva general sin juzgar. Estar en la realidad del momento presente. Esta es la consciencia somática.

Los cartógrafos originales

La raíz de «incorporar» significa «encarnar». Tu cuerpo sensorial, sensible y pensante incorpora los procesos conscientes e inconscientes de tu mente. La neurocientífica Candace Pert describe la mente como el flujo de información en el cuerpo. Desde una perspectiva somática, todo tu cuerpo está impregnado de consciencia.

Los antiguos yoguis lo sabían. Fueron increíbles cartógrafos, científicos somáticos e intrépidos exploradores. Su capacidad para mapear la consciencia en su terreno interno nos ha dado la profundidad, amplitud y alcance del Yoga mismo.

El *Taittiriya Upanishad* refleja esto, hablando de cinco koshas o envolturas interpenetrantes que representan capas de consciencia cada vez más sutiles:

- **Annamaya kosha** es la envoltura del alimento o del cuerpo físico. Es donde experimentas sensaciones, desarrollas la consciencia somática y escuchas tu exquisita inteligencia corporal.
- **Pranamaya kosha** es la envoltura de energía radiante o fuerza vital que aporta energía al cuerpo físico. Pranamaya se apoya en prácticas de respiración conscientes. Es donde experimentas tu yo energético.
- **Manomaya kosha** es la envoltura del pensamiento, que contiene sentimientos y emociones junto con sensaciones, percepciones y pensamientos.



yoga
spirit

APRENDE MÁS

Los paravertebrales, también llamados erector spinae, son tres columnas de músculos que viajan a lo largo de la columna en relevos desde el sacro hasta el cráneo.

Su función principal es extender la espalda y ayudar a mantener la columna erguida. También ayudan a rotar lateralmente la columna.



Receptores

Utilizas receptores especializados en tu cuerpo para sentir, interpretar, integrar y regular señales desde dentro de tu propio cuerpo. Estos receptores te ayudan a cultivar la consciencia somática (o encarnada):

Los exteroceptores se encuentran en los ojos, los oídos, la nariz y la piel, e informan sobre las señales recibidas a través de la visión, el sonido, el olfato y el tacto.

Los propioceptores se encuentran en los músculos esqueléticos, los tendones que rodean a las articulaciones y en la piel; te dicen dónde estás en el espacio sin mirar y cuánto esfuerzo necesitas

para moverte. La propiocepción se llama «sexto sentido». La usamos para movimientos complejos y coordinados como los asanas de Yoga.

Los interoceptores te dicen lo que sucede dentro de tu cuerpo. Le permiten responder a la pregunta: «¿Cómo me siento ahora?». Las sensaciones interoceptivas incluyen actividad muscular, dolor, tacto, cosquilleo/picazón, calor/frío, hambre/sed y vigilia/somnolencia.

Tu soma toma la información de todos estos receptores y la utiliza para crear una sensación de ti mismo momento a momento, una *gestalt* de tu experiencia actual.

Manomaya es donde generas hábitos y patrones. También es donde tus emociones se muestran como sentimientos físicos, como las mariposas en tu estómago.

- **Vijnanamaya kosha** es la envoltura intelectual que contiene tanto el ego como el Testigo o yo superior, la consciencia pura. Ve todo desde una perspectiva más amplia sin enredarse en creencias, metas, recuerdos y proyecciones.

- **Anandamaya kosha** es el cuerpo de la bienaventuranza. Es donde te sintonizas con los sentimientos de expansión, alegría y asombro en la vida cotidiana.

Cada vez que escaneas tu cuerpo, sintonizas con tus sensaciones físicas, observas tu respiración, la huella física de tus emociones o la sensación sentida de tu espíritu, refinas la consciencia somática y actualizas tus mapas. Tu Testigo te ayuda a observarte a tí mismo en estos esfuerzos, como un mejor amigo que siempre está cuidando de ti.

Conoce tus músculos con consciencia somática

Centrémonos en un ejercicio somático, la pandiculación, que destaca por alargar los músculos tensos y aliviar el dolor y la tensión.

Los músculos con tono equilibrado son capaces de activarse o relajarse. La palabra «tono» describe la disposición de un músculo para responder. Los músculos con tono bajo tienden a estar flácidos y débiles; los de tono alto, tensos e inflexibles. Es difícil crear músculos fuertes, largos y flexibles además de un tono alto o bajo.

Hazte algunas preguntas de forma honesta: ¿Cuánto control tengo realmente sobre mis músculos? ¿Mis músculos se relajan cuando se lo digo? Para muchas personas, la respuesta es «en absoluto» o «solo a veces». Incluso la posibilidad de ese tipo de control parece una especie de Shangri-La musculosa.

Ahora, considera que tu cerebro controla tus músculos. Para llegar a la raíz de tu tensión muscular, puedes utilizar la consciencia somática para reprogramar tu musculatura. La pandiculación es la forma más rápida de hacer esto. Esta técnica involucra la corteza sensoriomotora, la parte del cerebro involucrada en la coordinación del movimiento. Cuando pandiculas, conscientemente acortas un músculo más de lo que está actualmente, luego lo alargas conscientemente, y luego lo relajas.

EJERCICIO SOMÁTICO

MAPEO DE LOS PARAVERTEBRALES LUMBARES

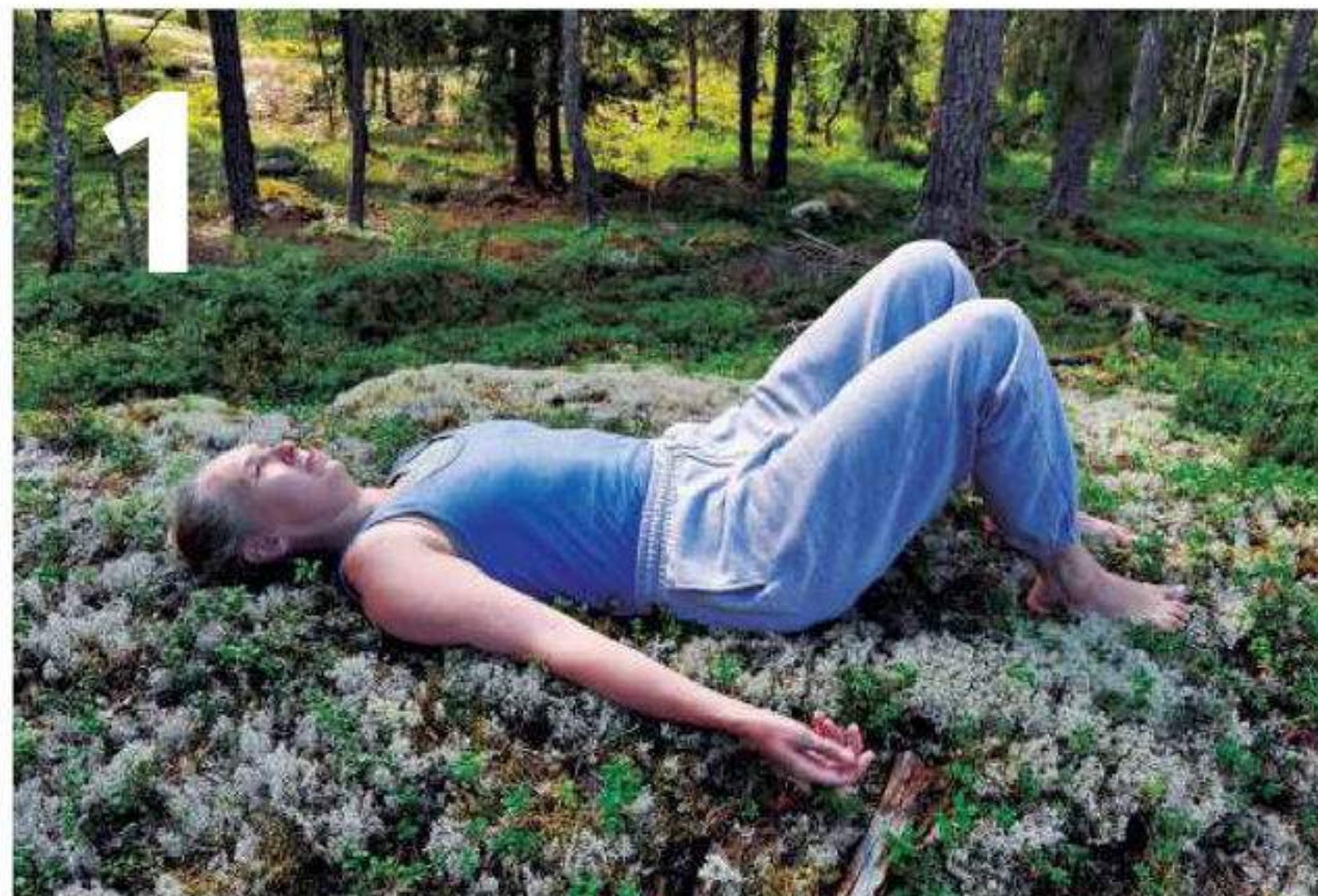
Afortunadamente, practicar la pandiculación es más fácil que leer sobre ello. Probemos un ejercicio somático que recurre a la pandiculación para crear mapas actualizados para los paravertebrales lumbares. Esto te ayudará a alargar y fortalecer los músculos de la espalda baja y a liberar el dolor y la tensión.

1. Arquear y aplanar

- **Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas.** Sintoniza el peso de tu cabeza, caja torácica y pelvis. Imagínate un reloj en tu pelvis con tu ombligo a las 12 en punto y tu coxis a las 6 en punto.
- **Gira la pelvis** de 12 a 6 y de 6 a 12, dando peso a través de la parte posterior de los huesos de la pelvis todo el tiempo. Inhala mientras arqueas y extiendes la columna, y exhala mientras flexionas y aplanas la espalda hacia el suelo. Luego realiza una pausa.
- **Desliza una o ambas manos debajo** de la parte baja de la espalda de modo que toque los músculos a ambos lados de la columna. Estos son tus paravertebrales lumbares.
- **Continúa la acción de arquear y aplanar** mientras te acercas con tu consciencia somática. Utiliza tu Testigo

2. Postura de Langosta somática (Salabhasana)

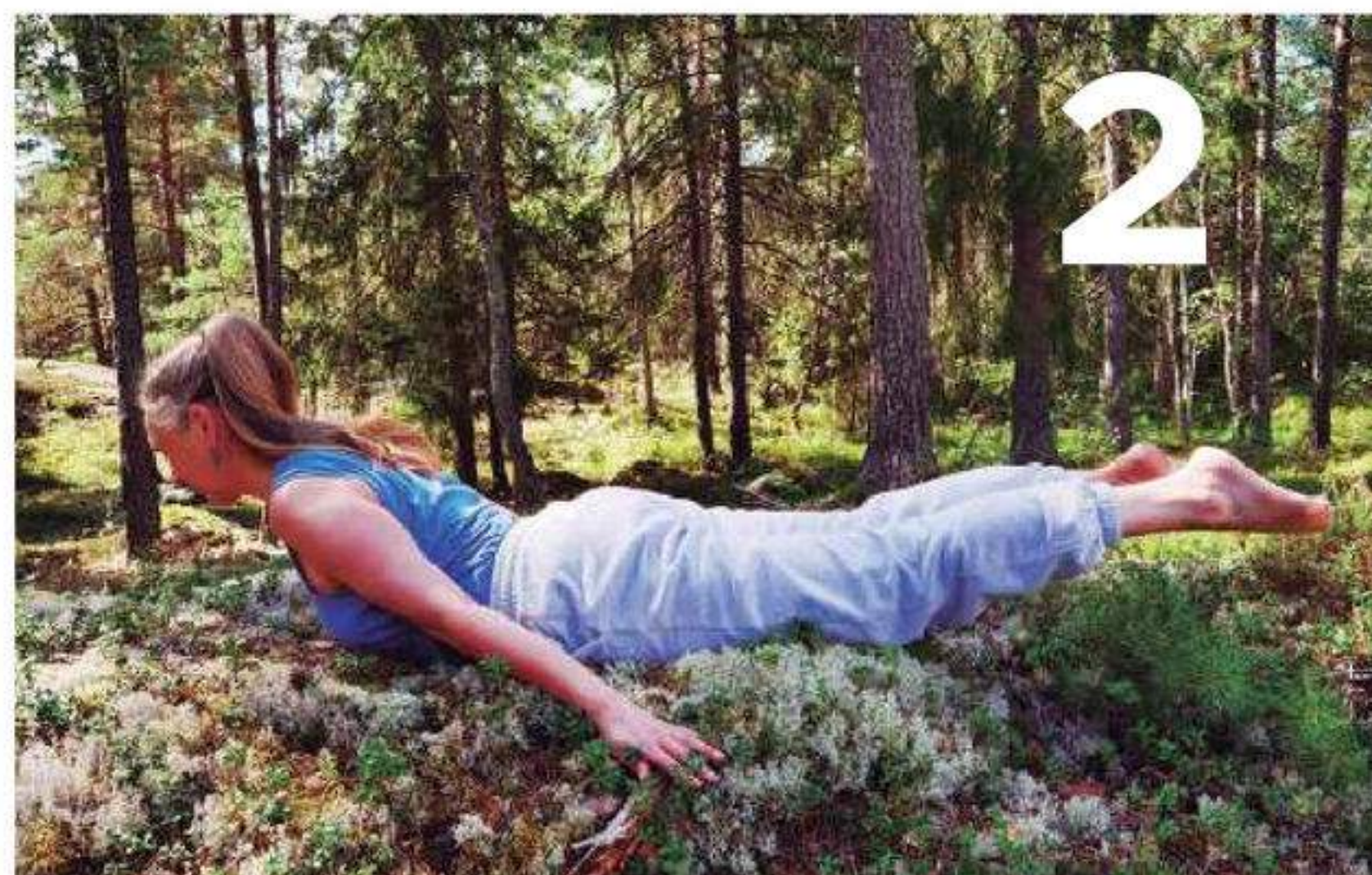
- **Túmbate boca abajo.** Coloca tu frente en el suelo y alarga los brazos a los lados, con las palmas hacia abajo. Activa tus brazos presionando las palmas de las manos contra el suelo, girando los hombros hacia atrás y arrastrando las puntas inferiores de los omóplatos hacia la espalda y hacia la columna. Ancla tu hueso púbico. Que sea pesado y firme. Presiona ligeramente en la parte superior de los pies y extiende la mano hasta el coxis.
- **Inhala y levanta la parte superior del cuerpo del suelo.** Imagina que pudieras flotar. Exhala y suelta. Repite este movimiento. Observa qué músculos de la espalda se contraen cuando te elevas y cuáles se alargan cuando vuelves al suelo. Mantén la mirada baja sin levantar la barbilla ni extender el cuello.
- **Céntrate en flexionar los paravertebrales lumbares** como lo hiciste en el ejercicio de arquear y aplanar. Coloca una mano en la zona lumbar para sentir su acción. Observa cómo estos poderosos músculos de la espalda se acortan para extender la columna a medida que se aleja del suelo y se alargan a medida que se suelta.
- **Resiste la gravedad** mientras bajas lentamente con control. Suaviza cualquier temblor con concentración,



neutral para ayudar. ¿Hay temblores, saltos o sacudidas en los músculos? Quizás una de las partes esté más dispuesta a prolongarse mientras la otra se resiste. Se honesto contigo mismo. Observa lo que notas sin ningún juicio.

- **Reduce la velocidad del movimiento** para perfeccionar aún más tu consciencia somática. ¿Podrías suavizar los puntos temblorosos? Utiliza tus poderes de sentir, percibir e imaginar. Luego desliza las piernas y descansa.

Cada vez que practicas pandiculación actualizas tus mapas de movimiento y obtienes más control sobre tus músculos.



consciencia e intención. Repite tres veces más, relajándote completamente y soltándote al final de cada movimiento.

- **Cuando estés listo, haz la Postura del Saltamontes completa.** Siente los músculos de los muslos y las nalgas interactuar junto con la musculatura de la columna. ¿Pudiste encontrar facilidad en el esfuerzo? Menos es más en somática. Permanece durante 5 a 7 respiraciones, luego suelta lentamente y relájate por completo.

- **Pasa a la Postura del Niño** y respira profundamente hasta cinco veces.

3. Postura de la Montaña (Tadasana)

- **Ponte de pie en la Postura de la Montaña.**

Observa la calidad erguida de tu columna lumbar y tu musculatura. Siente la longitud y la fuerza de tu columna en tu consciencia somática. ¿Esta consciencia cambia la forma de estar de pie?, ¿ocupas más espacio o te atreves a mirar al mundo a los ojos?

- **Mírate a ti mismo con ojos amables** y sin prejuicios de tu Testigo. Recuerda: tu cuerpo físico, energético, emocional, mental y espiritual están conectados a través de tus koshas. Simplemente pon los pies en la tierra con aplomo y haz una reverencia interior ante la exquisita inteligencia que te creó.

3

CONCLUSIÓN

- **La consciencia somática** profundiza la experiencia de vivir en un cuerpo consciente, pensante y sensible. Ejercitas consciencia somática para iluminar y revisar tus mapas corporales. Los mapas ricamente detallados te ayudarán a hablar el idioma del movimiento con fluidez.
- **Los ejercicios somáticos** ofrecen un espacio deliberadamente simplificado para explorar nuevos territorios utilizando esta consciencia. Ellos apoyan el viaje a través de las capas de tu consciencia acompañados por el Testigo.
- **Las técnicas somáticas** como la pandiculación te ayudan a actualizar tus mapas de movimiento cultivando un movimiento refinado, controlado y suave. La pandiculación alarga y fortalece tus músculos, y te libera del dolor y la tensión. Como resultado, cualquier movimiento que realices, incluidos los asanas de Yoga, se vuelve más fácil, más equilibrado, coordinado, controlado e integrado.

La práctica de la somática amplía tus horizontes y abre nuevos territorios. Que tus nuevos mapas te guíen al País de las Maravillas de plenitud encarnada y presencia auténtica. Disfruta el viaje. 🌿

LISA PETERSEN es profesora de Yoga y educadora de Movimiento Somático, reconocida internacionalmente. Estará en City Yoga Madrid en septiembre y en noviembre de 2024 liderando intensivos y formaciones para profesores en la respiración, Yoga y somáticos. Más info en www.city-yoga.com.

¿Qué pueden hacer
los somáticos por
tu práctica de Yoga?
**MENOS ES MÁS:
MINIDESAFÍO SOMÁTICO**

Un viaje de investigación de
7 días para descubrir los dones de
la somática

Entra en: <https://sutra.co/space/a92vzc/register>



Lenguaje inclusivo

EN EL YOGA

Cuando hablamos de lenguaje inclusivo, quizá lo primero que pensemos es en una cuestión de género. Pero la inclusividad va mucho más allá, tanto como nuestra conciencia de la diversidad y nuestra apertura a ella.

POR ELENA SEPÚLVEDA. FOTOS: SHUTTERSTOCK

En nuestras sociedades actuales existe una fuerte y sana tendencia al pluralismo y la diversidad. Las maneras que tenemos de expresar nuestras realidades y nuestras identidades se amplían y cambian constantemente, apartándose de la norma para reconocer la diferencia. E idealmente, para comprenderla y respetarla también. El lenguaje que utilizamos en una clase de Yoga refleja y abraza esos cambios o se resiste a ellos. ¿Es una cuestión de sensibilización?, ¿de buena voluntad?, ¿de valores?, ¿de respeto?

Como enseñantes, tenemos la capacidad de utilizar conscientemente palabras que generen un ambiente inclusivo y acogedor en nuestras sesiones de Yoga. Este artículo explora algunos casos de diversidad entre practicantes en base al físico, la edad, el género y la cultura o la religión. Hay muchas otras diversidades que no tenemos espacio para tratar aquí, como pueden ser la diversidad neurológica, económica o sensorial... En cualquier caso, tanto para promover el bienestar individual como para fortalecer la comunidad, el lenguaje que utilizamos ha de reconocer y respetar, en la medida de lo posible, la singularidad de quienes asisten a clase.

Inclusividad física

En algunos estilos de Yoga, las clases suelen estar organizadas por niveles de experiencia o dificultad; solo puedes avanzar al siguiente nivel tras un tiempo y si consigues hacer con éxito determinadas posturas o transiciones. Pero otros estilos

aglutinan a practicantes con muy diversas capacidades físicas. En estos casos, un lenguaje claro y adaptativo garantiza que todo el mundo se sienta incluido, respetado y apoyado en su práctica. Si la persona que enseña cuenta con una buena base de anatomía funcional, su esfuerzo inclusivo será más eficaz, pues podrá reconocer tanto limitaciones como potenciales en los cuerpos de sus alumnos y ofrecer variantes que cumplan el objetivo de la postura.

Un ejemplo. Una secuencia incluye Anahatasana (el Cachorro) y la profesora nota que un alumno está negociando cómo y cuánto estirar los brazos y no logra asentarse en la postura. En lugar de insistir en instrucciones universales de alineación, y entendiendo que puede haber una limitación esquelética en la que el acromion esté chocando con la cabeza del húmero e impidiendo la flexión del brazo, la profesora podría explicar la variante del medio Cachorro (un brazo doblado con la mano debajo de la frente y el otro estirado) u ofrecer la posibilidad de separar y abrir más los brazos, para así hacer la postura más accesible a quienes requieran una modificación.

La profesora podría incluso demostrar una limitación propia en una postura e invitar verbalmente a quien pueda ir más allá que ella a hacerlo. De esta forma, la gente se va sintiendo más segura y confiada en su práctica, ya que se enfocan en lo que pueden hacer en lugar de identificarse con limitaciones que, muy posiblemente, cambiarán con el tiempo.

FRASES PARA LA INCLUSIVIDAD FÍSICA

- Una opción para que nadie se sienta señalado e incómodo por no poder hacer una postura concreta sería decir «si prefieres, puedes intentar esta otra variante». Así, cada participante elige la opción que mejor se adapte a sus capacidades sin sentirse presionado o juzgado.
- Proporcionar instrucciones alternativas para quienes tienen limitaciones físicas sin que se sientan menos es un arte. Frases como «si mantener/ir a esta postura no está a tu alcance ahora mismo, puedes utilizar un bloque o hacer la siguiente modificación...» aseguran que todos los participantes tengan opciones que se ajusten a sus necesidades y cuerpos.



Inclusividad etaria

Adaptar el lenguaje utilizado en las clases a los diferentes grupos de edad contribuye a que el mensaje del Yoga y sus beneficios potenciales lleguen a sus destinatarios. En lugar de hacer referencias específicas a la edad (y por supuesto, evitando hacer asunciones sobre las capacidades físicas de los participantes basándose en su apariencia), sería más saludable usar expresiones que celebren la diversidad y la unicidad de cada individuo en clases con diferentes grupos de edades. Cada una de nosotras trae algo único a la práctica colectiva y el lenguaje inclusivo puede ayudar a crear un sentido de comunidad y pertenencia, de «estar todas en el mismo barco», independientemente del momento vital en que nos encontremos. Cada vez son más los profesionales de la salud que recomiendan a las personas mayores acudir a clases de Yoga. Buscando una forma de ejercicio suave, alivio para dolores físicos o para problemas emocionales, el colectivo de los 65+ requiere clases especiales y empieza a tenerlas a su disposición.

Por otro lado, también aumentan las clases de Yoga para niños y niñas impartidas por docentes especialmente formados. Los más pequeños responden bien a instrucciones claras y directas acompañadas de una energía positiva y entusiasta. Usar historias, analogías y nombres divertidos para las posturas, como el Cohete (en lugar del Perro), el Arcoíris (en lugar de la Rueda) o el Tiburón (en lugar del Barco) puede hacer que la clase sea más atractiva y comprensible para este colectivo. Lo mismo se aplicaría a las instrucciones: en vez de indicar «redondea tu columna vertebral», se podría decir «imagina que eres un gato y estás arqueando la espalda». Las expertas recomiendan hacer las clases más interactivas mediante preguntas como «¿podéis sentir que os arqueáis como un gato?». Este tipo de lenguaje no solo facilita la comprensión, sino que también mantiene el interés y la participación activa.

NO TODO EL MUNDO PUEDE O NECESITA LLEVAR EL MISMO RITMO

El Yoga está abierto a todo el mundo, independientemente de su edad o experiencia. Instrucciones como «tómate tu tiempo para entrar en la postura», o «haz lo que sientas que es correcto para tu cuerpo ahora mismo» pueden ser alentadoras y ayudar a quienes llegan al Yoga por primera vez a una edad madura a generar una mayor propiocepción del cuerpo en los asanas.

Para educar a respetar el momento energético individual, instrucciones como «está bien descansar en cualquier momento» pueden ser muy útiles.



ACEPTACIÓN

Inclusividad de género

El grado en que una lengua incluye distinciones de género afecta a cómo sus hablantes piensan sobre el género y perciben el mundo. La influencia va en ambos sentidos: nuestras percepciones cambiantes de las cuestiones de género se reflejan en la evolución del idioma. Algunos idiomas marcan más el género en su sintaxis y otros menos. El inglés estaría entre estos últimos y el castellano entre los primeros. El español es además una lengua relativamente rígida y lenta a la hora de aceptar como correctos e incorporar los cambios léxicos que surgen a pie de calle. En una clase de Yoga, crear un entorno más acogedor y respetuoso para todas las identidades de género es una tarea bien complicada. Incluso si alternamos el uso de un masculino genérico con un femenino genérico, estaríamos usando un lenguaje binario, que asume solo dos géneros y excluye a personas no binarias y de género fluido.

Los términos supuestamente neutros, como 'participantes' o 'practicantes', dejan de serlo cuando le añadimos un artículo, que es por fuerza masculino o femenino: las participantes, los practicantes. Actualmente, la comunidad yóguica incluye un porcentaje muchísimo más alto de mujeres que de hombres (independientemente de si ellas o ellos se identifican como tales o no). Aún así, hay quien se incomoda cuando se utiliza el femenino genérico, lo cual refleja una pobre apertura al cambio y quizá incluso un miedo más o menos consciente a perder algún supuesto privilegio.

La forma en que saludamos y damos la bienvenida verbalmente a las personas que asisten a una clase supone la diferencia entre que estas se sientan vistas y aceptadas o no. Usar términos neutros e incluyentes como 'comunidad', alternar el femenino genérico con el masculino genérico o utilizar 'e' en lugar de 'a' u 'o', como en 'bienvenides', transmite voluntad inclusiva por parte de quien guía la clase.

DESAFIAR LAS PERCEPCIONES DE GÉNERO CON NUESTRO LENGUAJE

Muchas veces, crear armonía requiere primero subsanar un grave desequilibrio. Desafiar las percepciones de género de la sociedad patriarcal con nuestro lenguaje puede ser un ejercicio muy sanador. Imagínate guiar una clase en la que los nombres de los asanas utilizaran la forma en femenino del animal: la Lagarta, la Perra, la Gata, la Vaca, la Coneja... ¿Cuántas clases se tardaría en borrar el significado peyorativos de estos usos? Recordemos que «no es sexista la lengua, sino su uso».

Inclusividad cultural y religiosa

En entornos multiculturales, algunas expresiones pueden excluir a ciertos grupos o ser culturalmente insensibles. Por ejemplo, no todo el mundo celebra las mismas festividades ni comparte las mismas creencias. Por Navidad, desear a las alumnas «que tengáis unos felices días de descanso» sería más inclusivo que «que tengáis una Feliz Navidad».

Al nutrirse de otra cosmovisión, el Yoga reta muchas de las creencias de quienes no hemos sido educados en la cultura de la cual proviene. Los mantras, por ejemplo, tienen raíces religiosas hindúes y se expresan en sánscrito. Para algunas personas, esta puede ser una parte enriquecedora de la práctica, mientras que otras pueden sentirse incómodas o excluidas al no entender qué significan. Una forma de incluir a quienes no los conocen sería explicar su significado o intención, y recalcar que no es obligatorio cantarlos si se siente como algo forzado.

En lugares donde coexisten más de una lengua, preguntar inicialmente si todos entienden el idioma utilizado denota el deseo del profesor de no excluir a nadie, además de su sensibilidad ante la diversidad cultural. Las clases enteras bilingües o multilingües pueden resultar cansadas, pero ayudar verbal o visualmente a quien no entiende asegura su inclusión.

CÁNTICOS QUE GENEREN UNIÓN Y NO INCOMODIDAD

Si en una clase se quiere usar el mantra *Om Namah Shivaya* y algunas personas no lo conocen, siempre se puede explicar que significa «me inclino ante Shiva», y que se trata de un reconocimiento de la parte más elevada y pura de nosotros mismos. También se puede comentar que la intención es centrarnos en una energía y una vibración, crear un espacio de conexión interior, algo universal para lo que no hace falta tener una creencia religiosa concreta. Y por supuesto, decir que es totalmente válido solo escuchar y disfrutar de la energía positiva que genera el grupo.

TOLERANCIA

Apertura al cambio

Si deseamos, como proponía Gandhi, ser parte del cambio que queremos ver en el mundo, tenemos una poderosa arma a nuestra disposición: el lenguaje inclusivo. Un lenguaje que celebra la diversidad al mismo tiempo que promueve la unión impulsa los valores de respeto hacia la vida en todas sus manifestaciones que encontramos en el Yoga.

Intentar que todos los asistentes se sientan comprendidos, valorados y apoyados en su práctica de Yoga es un aprendizaje continuo. Requiere mantener una actitud de apertura hacia temas de diversidad e inclusión, quizá asistir a talleres o eventos donde se traten estos temas, escuchar y leer a expertas e incluso pedir a las personas que practican con nosotras que compartan sus experiencias y sugerencias para sentirse más incluidas dentro de nuestras clases. Aunque no sea gramaticalmente correcto aún, es indiscutible que «todes crecemos juntas». 🌸

ADÉNTRATE EN LA MEDICINA VEGETAL

Primeros pasos en FITOTERAPIA

Muchas de las dolencias y enfermedades comunes que vemos en la sociedad moderna provienen de que nos hemos alejado de nuestra conexión primigenia con la naturaleza.

Pero cuando hacemos uso de nuestra conexión con la naturaleza –empleando las plantas y las terapias naturales– podemos hacer que el cuerpo tenga un mayor equilibrio.

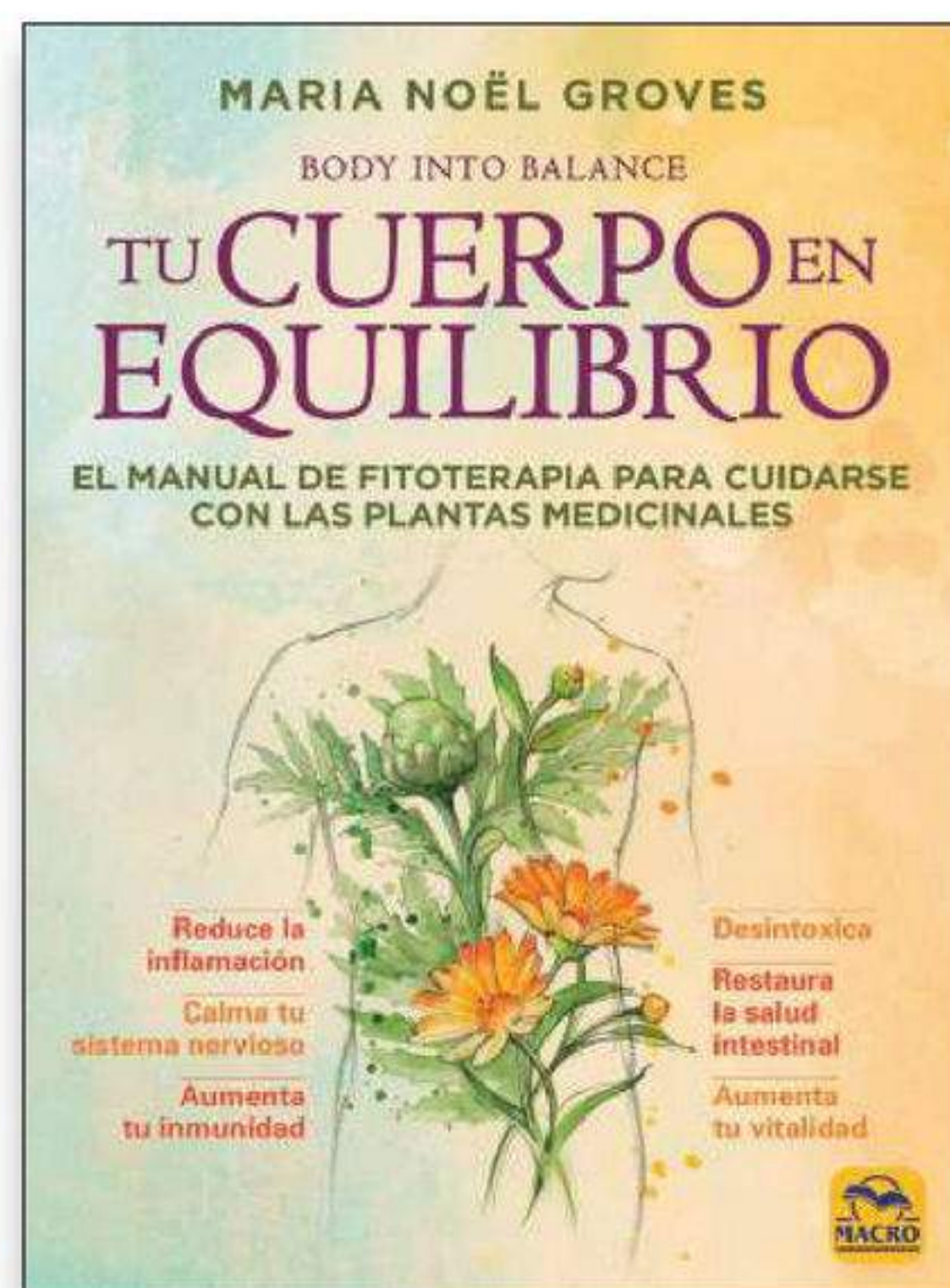
POR MARIA NOËL GROVES. ILUSTRACIONES: NARDA LEBO

Tanto si padeces muchas enfermedades graves como si estás relativamente sano, con solo un par de dolencias menores, los síntomas no son algo por lo que te debas abrumar. Al contrario; son la forma que tiene tu cuerpo de decirte que algo está desequilibrado. Estos síntomas son tus supervisores, el sistema de alarma de tu cuerpo y las pistas sobre el desequilibrio subyacente. Cuanto antes reconozcas las señales de auxilio de tu cuerpo, más fácil te resultará curar las enfermedades de forma natural.

Por lo general, las terapias naturales son más baratas, mucho más seguras, más adecuadas para el autocuidado y más holísticas que la medicina alopática, y tienen muchos beneficios secundarios. De hecho, una sola planta puede contener cientos de compuestos que actúan en sinergia para tratar una serie de problemas de salud. Por ejemplo, ese espino que tomas para la presión arterial puede mejorar también tu claridad mental, tus niveles de energía y tu estado de ánimo.

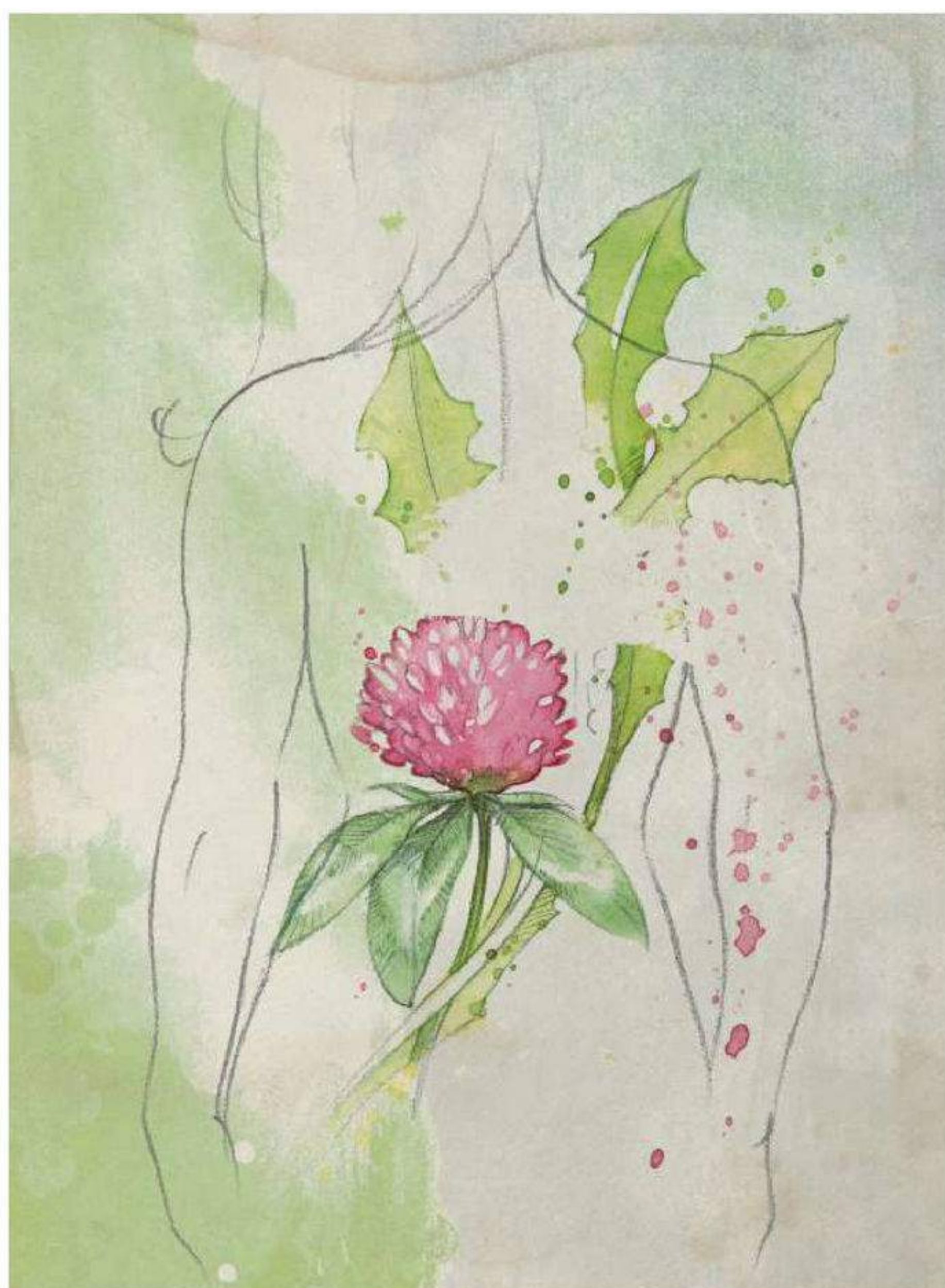
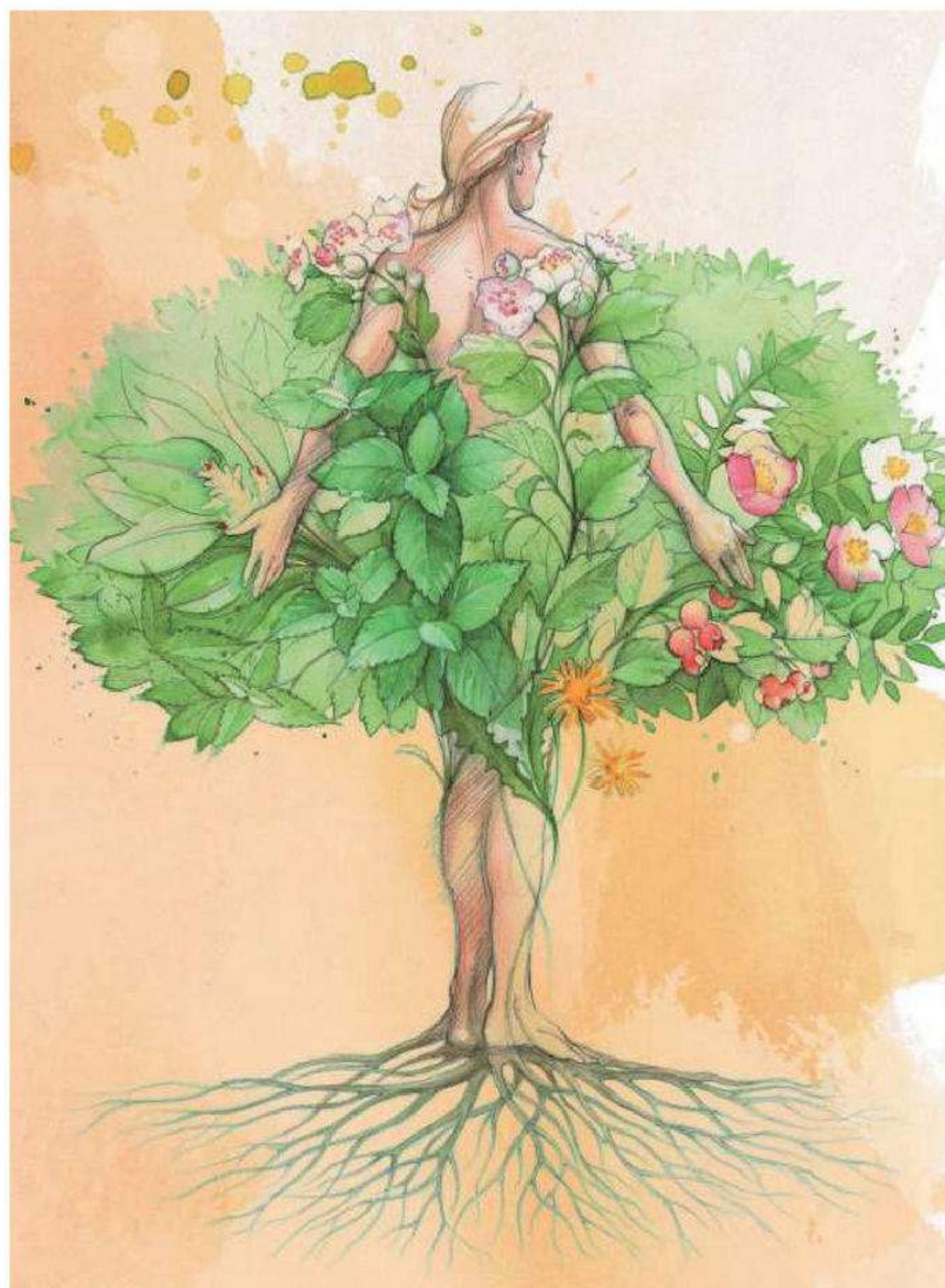
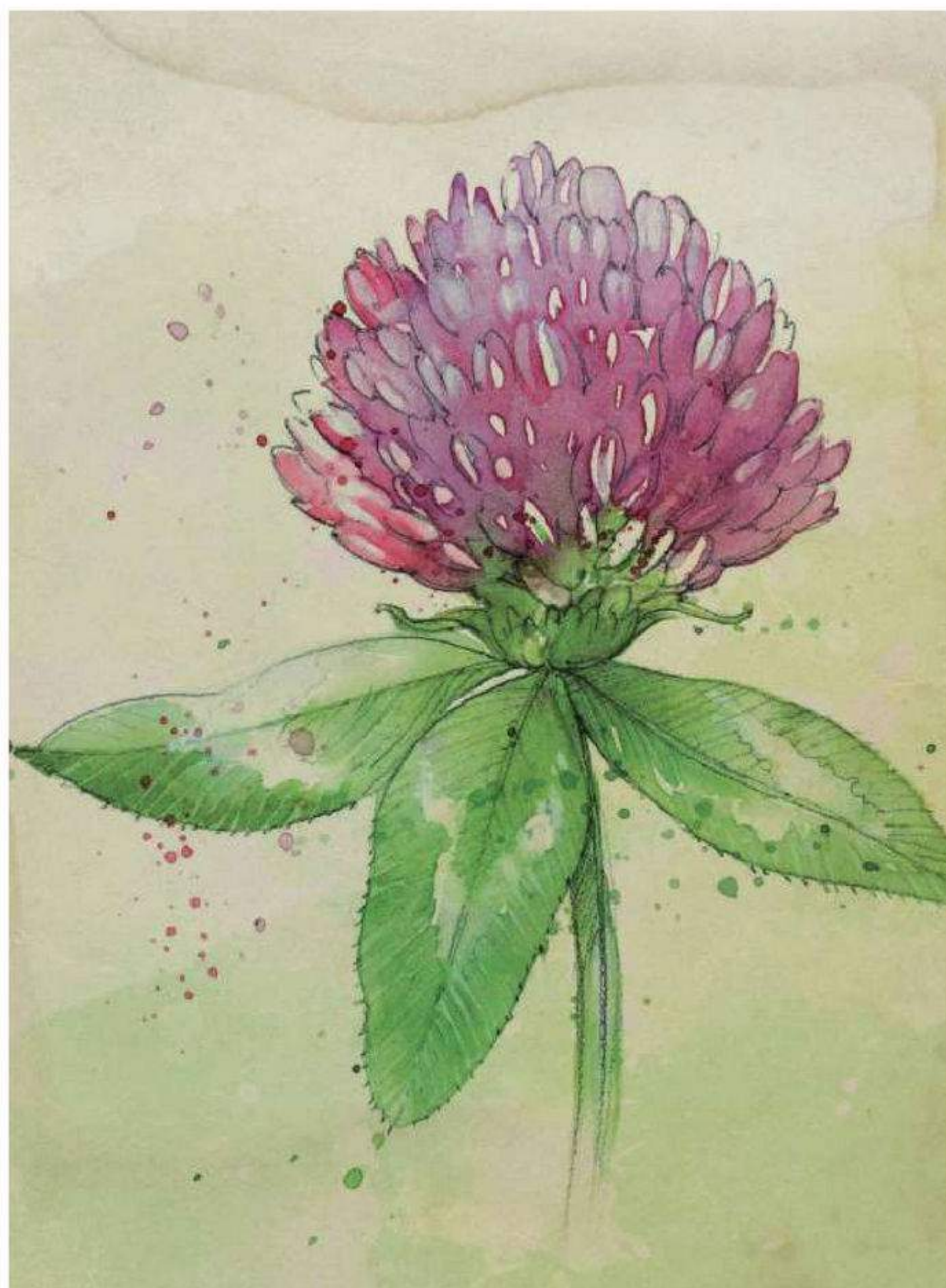
Lo fascinante de verdad es cómo lo hacen. Las plantas incentivan al cuerpo a curarse y equilibrarse. Por ejemplo, la mayoría de las plantas del sistema inmunitario no actúan directamente como antibióticos o antivirales, sino que refuerzan la respuesta inmunitaria natural del organismo para que los glóbulos blancos y los mecanismos de lucha contra las enfermedades funcionen mejor.

No pienses en las plantas como sustitutas de los medicamentos. Las plantas actúan como si fueran los ruedines de una bicicleta para ayudar al cuerpo a reaprender patrones de salud, rompiendo con los patrones de enfermedad y mejorando el funcionamiento diario.



Información extraída del libro

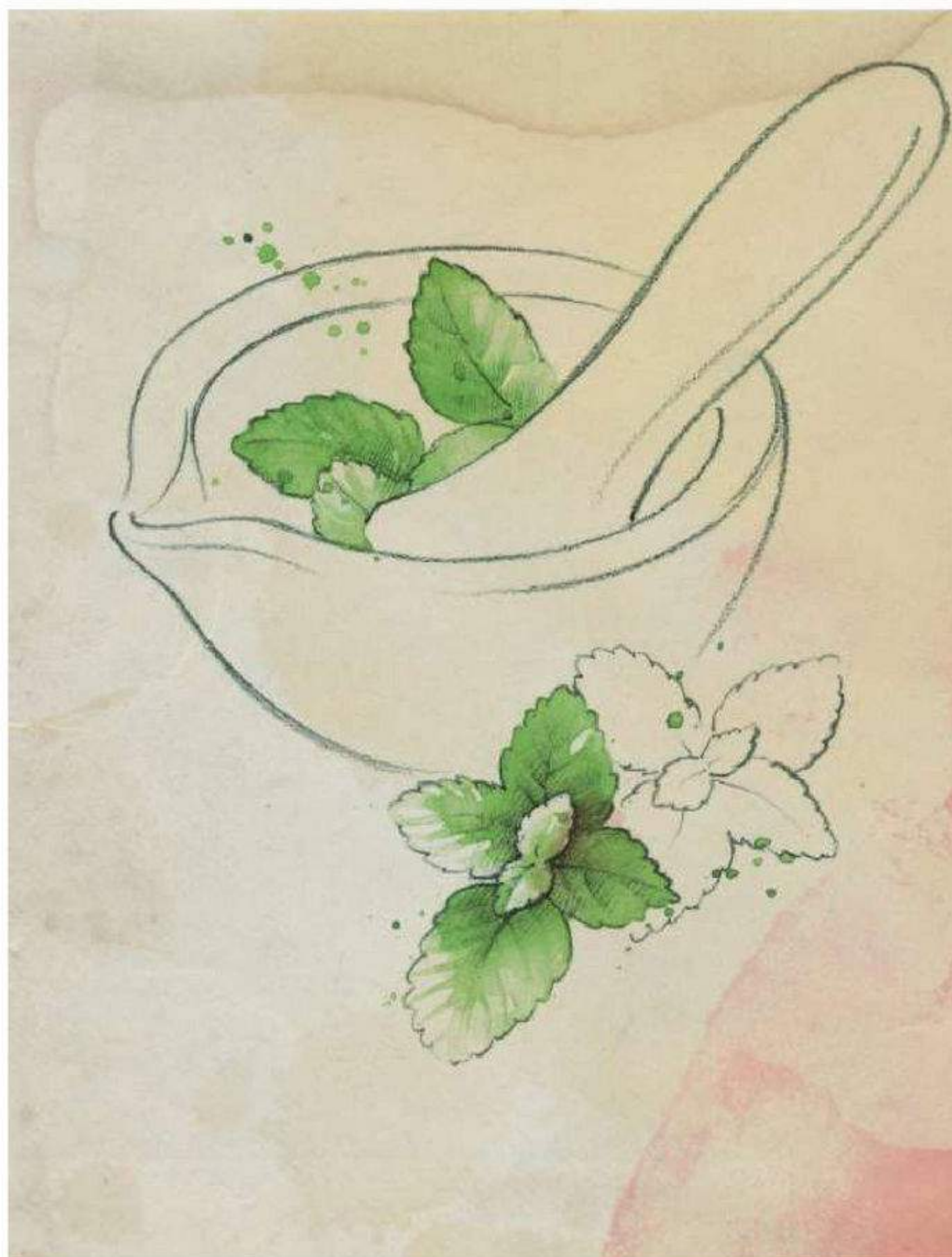
TU CUERPO EN EQUILIBRIO. *El manual de fitoterapia para cuidarse con las plantas medicinales*, de Macro Ediciones, con permiso de la autora.



Remedios sencillos a base de plantas

Son remedios a base de plantas que se basan en una sola planta. Si te estás iniciando en la fitoterapia, utilizar las plantas de manera individual te ayudará a conocer y comprender su sabor y acción. Esto quiere decir que solo prepares una pequeña taza de té o unas gotas de tintura y luego pruebes la dosis estándar. O puede que decidas explorar a fondo una planta durante un largo período de tiempo, tomándola a diario en diversas formas y observando cómo responde tu cuerpo.

Muchas plantas funcionan muy bien como remedios sencillos y puede que te vaya bien con cápsulas de cúrcuma para el dolor, tintura de valeriana para dormir o té de manzanilla para la indigestión nerviosa. Si tienes muchas sensibilidades o alergias, puede que te reconforte trabajar con plantas sencillas que sabes que te sientan bien. Muchas mujeres sabias y herboristas de la comunidad confían mucho en unas pocas plantas sencillas probadas con resultados fabulosos. Una planta simple bien combinada puede hacer maravillas, sobre todo si se elige teniendo en cuenta sus indicaciones homeopáticas o de esencias florales.



Consejos para recoger plantas silvestres

- Cógelas solo en rodales grandes y asegúrate de no llevarte más del 10 % de la población.

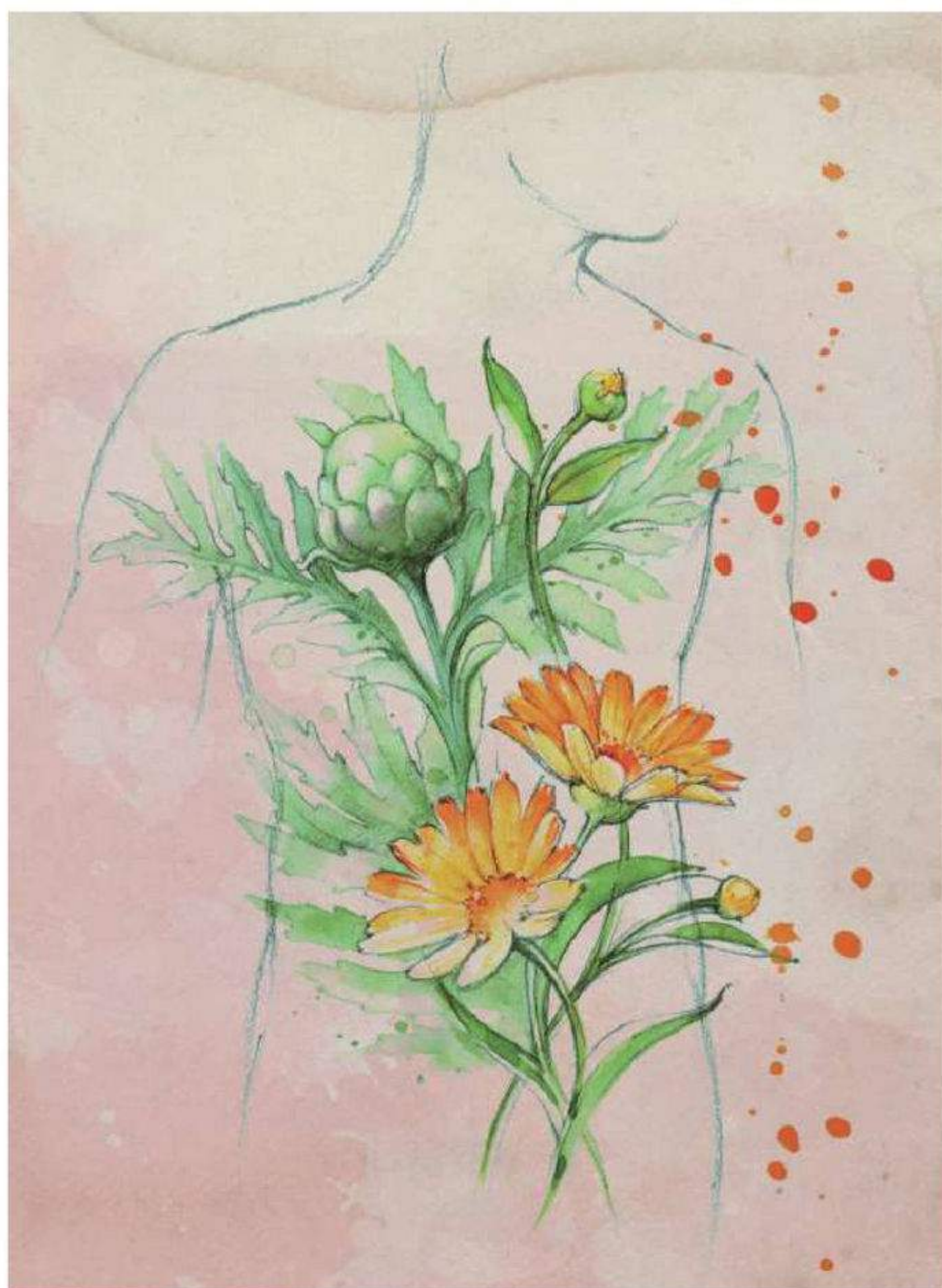
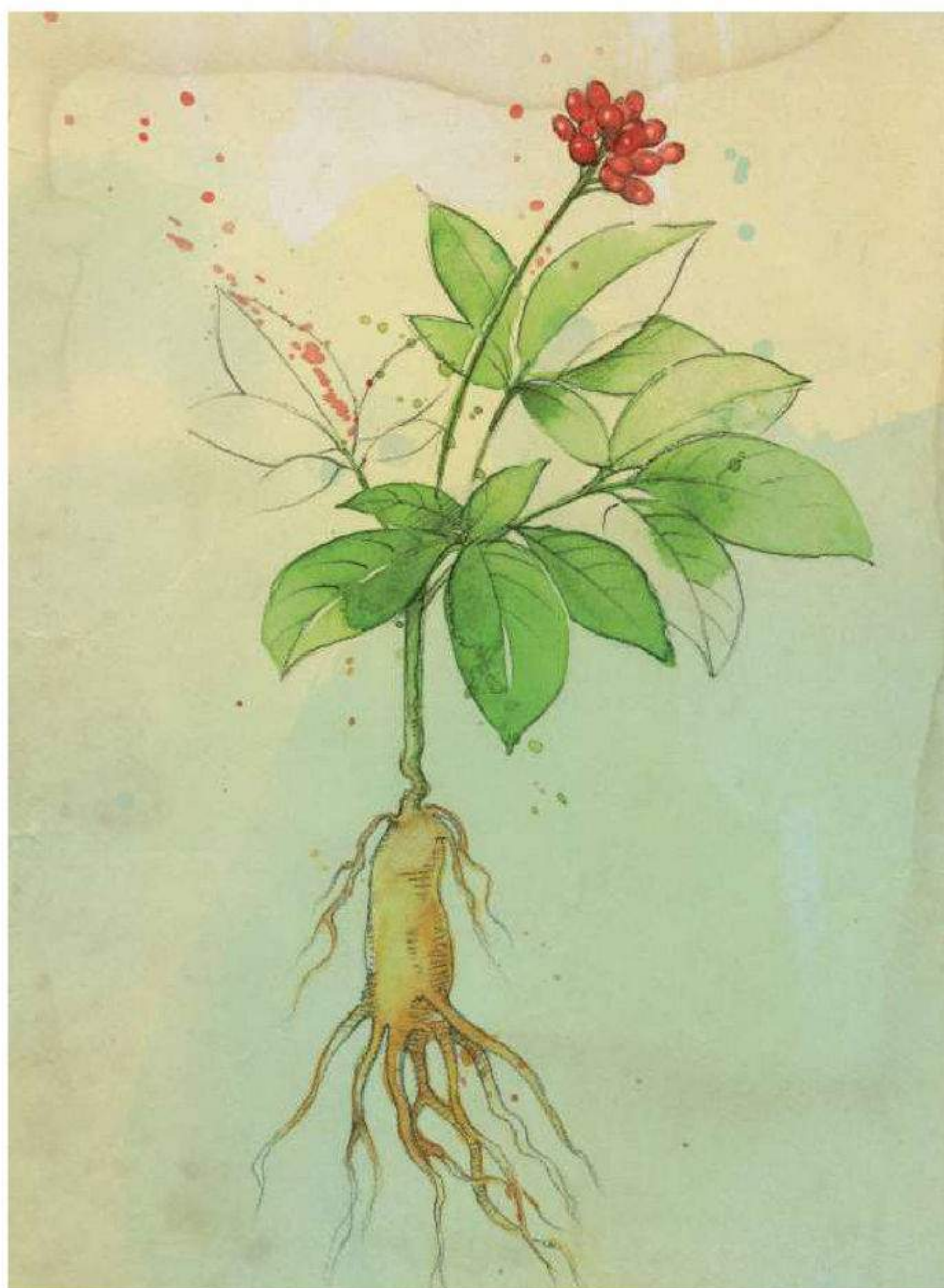
Asegúrate también de contar con el permiso del propietario del terreno.

- Infórmate de las leyes locales que pueden prohibir la recolección de plantas específicas, como las que están en peligro de extinción o las que son invasoras.

- Vuelve con regularidad para observar el impacto de tu recolección y también para ser un buen guardián de la tierra.

- Cosecha de forma que tu presencia sea apenas perceptible y que las plantas y el ecosistema prosperen.

- Visita www.unitedplantsavers.org para saber cómo puedes ayudar a preservar las plantas medicinales en peligro de sobreexplotación.



Fórmulas multiherbáceas

A pesar de la eficacia y facilidad de los remedios simples, las fórmulas a veces abren más puertas. La medicina tradicional china y el Ayurveda recurren casi exclusivamente a fórmulas complejas. ¿Por qué? Porque se pueden abordar más facetas de la curación, apoyar diversos problemas en una mezcla, amortiguar las plantas fuertes para evitar efectos secundarios, mejorar el sabor y sinergizar toda la mezcla para que funcione mejor.

Tus primeras fórmulas pueden consistir en solo dos o tres plantas, pero las posibilidades son infinitas.

Primeros pasos para tus remedios

Elaborar plantas medicinales a mano es uno de los mayores placeres de la medicina vegetal; sin embargo, a veces resulta más cómodo comprarlas. A decir verdad, la mayoría de los novatos en plantas empiezan con plantas y remedios comprados. Puede que no tengas plantas a tu alcance o que aún estés aprendiendo a identificarlas como es debido. Tal vez no dispongas de mucho tiempo o te sientas intimidado por el proceso. Por fortuna, hay muchas plantas y remedios maravillosos que se pueden comprar en tiendas, granjas, mercados de agricultores e Internet.

1 Cosechar plantas

Busca siempre plantas felices y sanas para cosechar.

- **Hojas y partes aéreas:** cosecha entre uno y tres cuartos de la parte superior de la planta cuando esta tenga un aspecto vibrante y alegre, por lo general en primavera o verano. Asegúrate de dejar al menos un par de hojas para que pueda seguir creciendo.
- **Flores:** pellizca la parte superior de la cabeza de la flor. Para la mayoría, puedes incluir la bráctea verde (por ejemplo, caléndula, manzanilla) y cualquier hoja que esté junto a la cabeza (en hipérico, trébol rojo). Recógela cuando comience a florecer y todavía tenga un aspecto vibrante, por lo general en verano.
- **Raíces:** desentierra con cuidado la planta con una horca, una pala o una azada. Enjuaga las raíces cosechadas con agua fría y, si es necesario, utiliza un cepillo para patatas. Recoge las raíces en primavera, antes de que la planta eche flores, o en otoño, una vez que haya muerto.
- **Corteza:** poda las ramas hasta 2,5 cm de diámetro. Utiliza un cuchillo o pelador para separar la corteza de la médula de madera (el tejido interior de un tallo o rama), recogiendo tanto la corteza exterior como la interior (a menudo verde, jugosa y fragante, donde se encuentra la mayor parte de la medicina). Recoge la corteza en otoño, a ser posible cuando no haya hojas en los árboles o estén en proceso de caer.
- **Bayas:** cosecha las bayas en su punto máximo de color y sabor, a menudo en verano u otoño. Si las va a secar, asegúrate de utilizar una temperatura de secado más alta para evitar que se estropeen.

2 Procesos de secado

Utiliza las plantas secas para infusiones, condimentos y remedios. La mayoría de las plantas secas se conservan de uno a dos años almacenadas en un recipiente de cristal hermético en un lugar fresco, oscuro y seco. (Si utilizas bolsas de plástico, guárdalas todas en un recipiente de plástico grande y cerrado).

Las plantas delicadas como la caléndula, la escutellaria de Virginia y la melisa comienzan a perder potencia en un plazo de tres a seis meses. Las raíces y las plantas ricas en minerales pueden durar más de dos años. A pesar de su popularidad, el método de colgar plantas para que se sequen no suele ser el mejor.

● **Mi método favorito, el deshidratador del coche:** coloca sin apretar las plantas recién cosechadas –con tallos y todo– en una bolsa de papel marrón. (No es necesario lavar, pero sí desechar antes las hojas sucias o dañadas y los bichos). Ciérrala y déjala reposar en el parabrisas del coche, al sol, hasta que esté seca por completo, alrededor de uno a tres días.

● **Método del deshidratador:** coloca las plantas sin apretar en el deshidratador ajustado entre 35 °C (en un clima seco) y 46 °C (en un clima húmedo) para hojas y flores. Las plantas con riesgo de enmohecimiento o fermentación, como las hojas de gaulteria y las flores de trébol rojo, se conservan mejor en el deshidratador. Las frutas suelen requerir temperaturas más altas, de 52 a 57 °C.

Las flores deben secarse en una sola capa; asegúrate de que los centros estén secos por completo antes de guardarlas. Comprueba todos los días si están secas.

Las hojas de una planta se desmenuzarán con facilidad entre las yemas de los dedos cuando estén listas. Retira de inmediato las hojas de los tallos o «machaca» la planta con las manos hasta que la mezcla esté cortada/tamizada (rota en trozos pequeños). Guarda la planta seca en un recipiente de cristal hermético en un lugar fresco, oscuro y seco.

3 Proceso de congelación

Algunas plantas pierden su sabor o potencia una vez secas, y para ellas la congelación es una excelente opción de almacenamiento. Las plantas congeladas se conservan bien entre dos meses y un año, según la planta y la exposición al aire.

● **Plantas enteras:** algunas plantas pueden meterse simplemente en una bolsa de congelación y guardarse en el congelador: tallos de lemongrass, cebollino. Intenta eliminar todo el aire que puedas. Las plantas que se magullan y ennegrecen con facilidad (albahaca, melisa, estragón) se conservan mejor si las envasas al vacío en bolsas individuales.

● **Cubitos de hielo de plantas:** para uso individual, puedes añadir plantas picadas a bandejas de cubitos de hielo y luego cubrirlas con agua o aceite. Las bandejas de conservación de alimentos para bebés funcionan bien.

● **Pasta de plantas congelada:** algunas plantas, como el perejil, el cilantro y el cebollino, pierden demasiado sabor una vez secas. En estos casos, puedes hacer un puré de plantas frescas con aceite de oliva. Las plantas más dulces, como la menta y la melisa, pueden hacerse puré con aceite de canola para futuras recetas. Pon la mezcla en bolsas con cierre de zip, aplánalas, quítales el aire y congélalas. Para utilizarla, rompe los trozos que necesites.

4 Comprar plantas y remedios

Cuando se trata de comprar productos a base de plantas, no todos son iguales. Los productos bien elaborados serán más potentes, eficaces y sostenibles y menos propensos a la adulteración.

PLANTAS RECIÉN CORTADAS Y EN MACETA

Las plantas frescas suelen tener un sabor más agradable y

funcionan mejor, sobre todo si piensas preparar remedios con ellas. Busca en secciones de productos bien surtidos, cultivos locales y cultivos de plantas en línea:

- Elige proveedores locales, ecológicos (o sin productos químicos) que conozcan a fondo la fitoterapia y puedan ayudarte a elegir la planta adecuada para tus necesidades.
- Compra plantas que parezcan felices, no marchitas, blandas ni mohosas.
- Comprueba dos veces la identidad de las plantas con guías de campo fiables. A menudo se producen errores, sobre todo si dos plantas tienen el mismo nombre común o ha habido una confusión de especies o variedades.
- Si piensas cultivar la planta en tu jardín, pregunta o investiga qué condiciones de cultivo prefiere y si es necesario «endurecer» la plántula antes de plantarla al aire libre.
- Utiliza las plantas recién cortadas lo antes posible. Si tienes que esperar unos días, pregunta al proveedor o investiga cuál es la mejor forma de conservarlas frescas mientras tanto.

PLANTAS A GRANEL

Usa plantas a granel para infusiones y mezclas de especias y para elaborar tus propios remedios. Son valiosas, baratas y a menudo más potentes que el té envasado, pero la calidad varía mucho en el mercado. Busca cultivadores de plantas locales, herboristerías, tiendas de alimentos naturales y proveedores en línea de calidad:

- Elige marcas ecológicas (o cultivadas de forma ética y salvaje) especializadas en plantas medicinales.
- Usa tus sentidos para calibrar la calidad: incluso secas, las plantas deben tener colores, sabores y olores intensos; no deben ser marrones, «polvorientos» e insípidas. Las plantas se almacenan mejor lejos de la luz directa. La caléndula (amarilla o naranja brillante), el trébol rojo (flores moradas), la ortiga mayor (verde bosque), la hierbabuena (fuerte aroma a chicle), la cayena (rojo anaranjado intenso) y las bayas enteras de espino blanco (más burdeos que marrón, con un mínimo de blanco) son buenas plantas que indican su calidad.
- Aunque los polvos son prácticos, pierden calidad con rapidez y son fáciles de adulterar. Elige la forma más completa que te resulte cómoda.
- Si puedes, averigua dónde se cultivaron las plantas y cuándo se cosecharon. Las plantas cultivadas o vendidas a través de China suelen estar adulteradas y pueden no cumplir las normas de calidad aunque lleven la etiqueta de ecológicas.

5 Comprar remedios preparados

El consumidor medio que pasea por un pasillo repleto de pastillas a base de plantas no tiene forma de conocer todos los detalles de producción que tienen lugar entre bastidores. Lo más sencillo será comprar a empresas que tengan una gran reputación en la comunidad de las plantas y los suplementos:

- En el caso de las grandes marcas, busca «BPF» en la etiqueta. Legalmente, cualquier empresa que fabrique y venda suplementos dietéticos a base de plantas (no siempre los tés y remedios similares a los alimentos) debe cumplir las estrictas normas BPF establecidas por la FDA en Estados Unidos o la EFSA en la Unión Europea. Dicho esto, la normativa es relativamente nueva y las empresas aún pasan desapercibidas.

- Compra en empresas especializadas en productos a base de plantas y dirigidas por herboristas. Suelen ser de mayor calidad que los productos herbales de venta masiva.
- Busca plantas e ingredientes ecológicos certificados siempre que sea posible. Suelen ser de mejor calidad y se reduce la probabilidad de problemas de identidad, adulteración y recolección de plantas silvestres poco ética.
- Lee la lista de ingredientes (incluidos los ingredientes inactivos en letra pequeña) para ver qué plantas u otros ingredientes se incluyen. Cuidado con los ingredientes sintéticos, los colorantes y los aromas artificiales y los conservantes.

6 Comprar a nivel local

Muchos de los mejores remedios herbales se producen a mano en pequeños lotes. Por desgracia, los fabricantes de productos locales a pequeña escala a menudo tienen dificultades para cumplir la normativa de la EFSA (que está orientada a los grandes fabricantes). Personalmente recomiendo apoyar a los pequeños proveedores a pesar de todo. He aquí algunas preguntas que debes hacer para asegurarte de que sus productos son de buena calidad:

- ¿Dónde se cultivan las plantas y con qué rapidez se procesan tras su recolección? ¿Las cultiva el propio fabricante del producto o las compra en otro lugar? Si las compra, ¿dónde?
- ¿Cómo garantiza el herborista la identidad de las plantas? ¿Evita la adulteración? ¿Figuran todos los ingredientes en la etiqueta del producto? ¿Deberían estarlo!
- ¿Dónde se elaboran los remedios finales? Si se elaboran en una cocina casera, ¿cómo garantiza el herborista la limpieza?
- ¿Cuánto tiempo almacenan sus productos? ¿Hay un número de lote en el producto que permita al productor saber cuándo se fabricó cada producto?
- ¿Cómo garantizan que los remedios preparados son de larga duración? ¿Cuánto tiempo se espera que duren los productos después de comprarlos? Esto es especialmente preocupante en el caso de los extractos bajos en alcohol, las cremas corporales, la miel/sirope de plantas, los aceites, etc. Algunos herboristas creen que sus productos duran más de lo que en realidad duran.

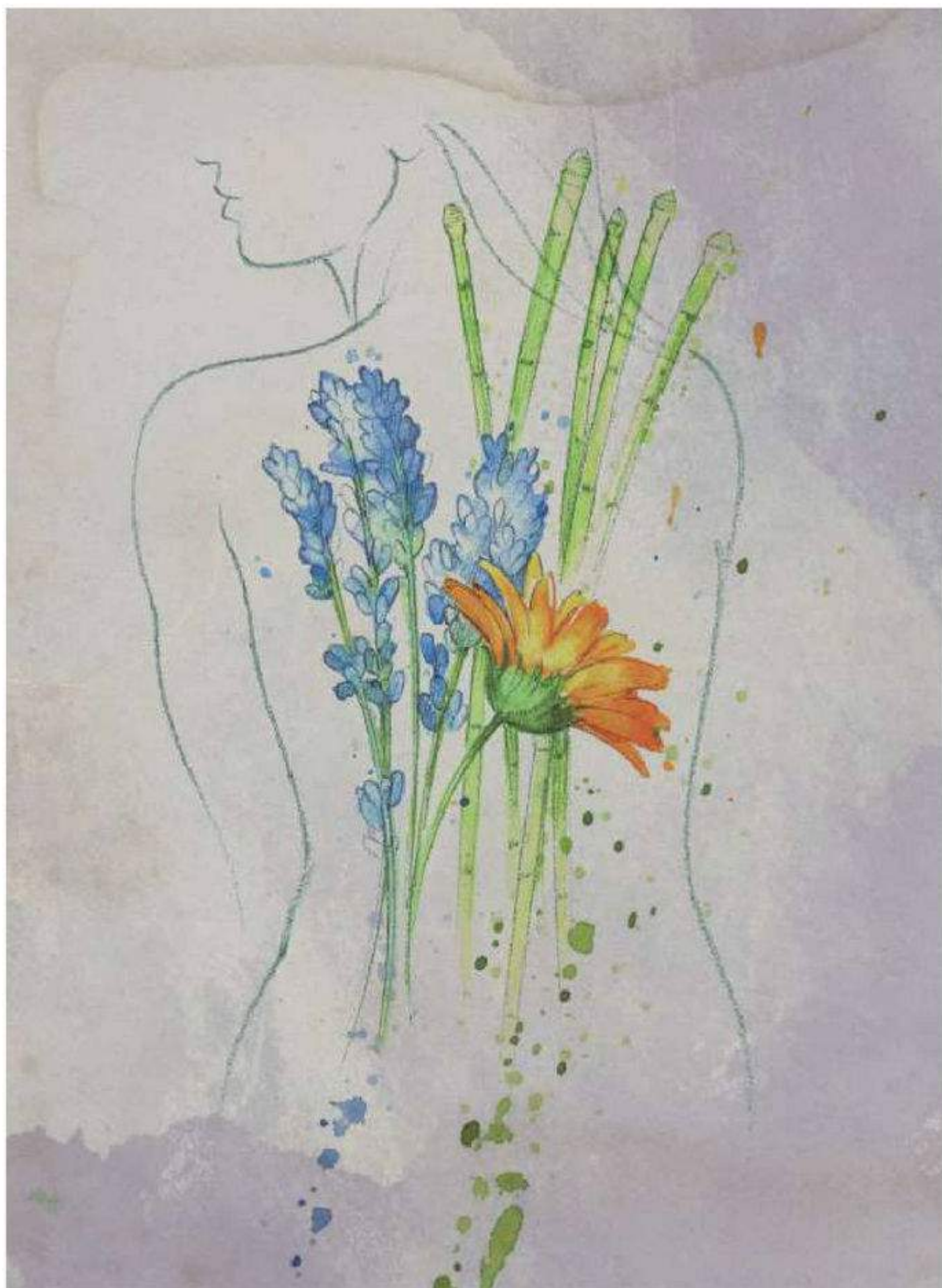
7 Almacenamiento

Todas las plantas se conservan mejor en un lugar fresco, oscuro y seco. El calor, la luz, el oxígeno y la humedad estropean o reducen la potencia de casi cualquier remedio. Los remedios estables y las plantas secas se conservan mejor en una despensa o armario. Si los almacenas al aire libre durante un período prolongado, utiliza recipientes de cristal oscuro u opacos. 🌿



MARIA NOËL GROVES

es herborista profesional certificada por la Southwest School of Botanical Medicine. Dirige el Wintergreen Botanicals Herbal Clinic & Education Center en New Hampshire, en EE.UU.



Las plantas facilitan el camino

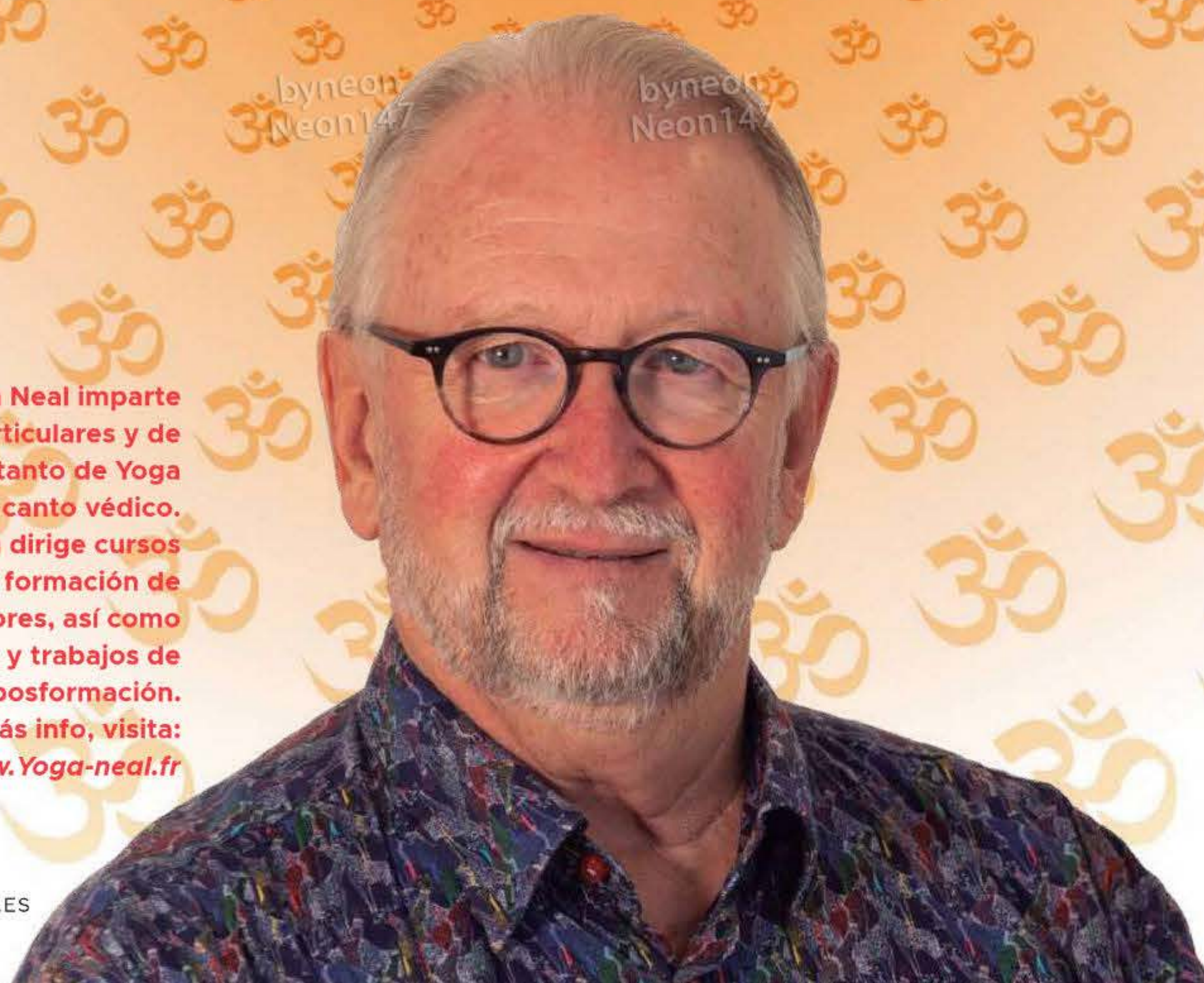
La fitoterapia ayuda al organismo a adquirir patrones más saludables. Pero la medicina herbolaria es algo más que tomar plantas medicinales. Cualquier fitoterapeuta o médico holístico te lo dirá: las plantas funcionan mejor cuando se combinan con una dieta y un estilo de vida saludables.

Las plantas a menudo funcionan de manera extraordinaria en conjunto con la medicina convencional, ayudando a conseguir mejores resultados con menos efectos secundarios. Si se están tomando fármacos, se deberá proceder con cautela al elegir las plantas y trabajar en estrecha colaboración con el médico.

CANTO VÉDICO



**Martyn Neal imparte
clases particulares y de
grupo, tanto de Yoga
como de canto védico.
También dirige cursos
de formación de
profesores, así como
cursos y trabajos de
posformación.
Para más info, visita:
www.Yoga-neal.fr**



Inscrito en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, los Vedas están considerados por los hindúes como la primera forma de conocimiento y como fundamento sagrado de su religión. Hablamos de su importancia con **Martyn Neal**, alumno de **TKV Desikachar** y gran conocedor y recitador de los Yoga-Sutra.

ENTREVISTA DE ILDE LEYDA. FOTOS: MARTYN NEAL

Martyn Neal es coautor junto a TKV Desikachar del tan bello como profundo texto sobre Yoga titulado *What are we seeking?*, traducido al francés y al castellano. Empezó a interesarse por el Yoga en Inglaterra en 1972. Y en 1977 abrió con su esposa Christine su propia escuela en Narbonne (Francia). A partir de 1983 comenzaron sus estancias en la India para asistir a las clases de TKV Desikachar, llegando a convertirse en uno de sus más próximos y destacados discípulos en Occidente. Acompañó a su maestro en dos grabaciones para audiencias occidentales: *Introducción al Canto Védico* y *Yoganjalisaram*, y era con frecuencia el intérprete de Desikachar cuando este viajaba a Francia a impartir cursos. Martyn Neal también ha publicado un doble CD con los Yoga-Sutra cantados por él mismo. Además, entre muchas otras cosas, ha participado en varios libros sobre Yoga inspirados en las enseñanzas del brillante maestro de Madrás.

Afirma el gran TKV Desikachar en *What are we seeking?*, el libro que publicara junto a Martyn Neal: «Entonar estos pasajes tiene un efecto calmante, ayuda a la persona a estar más receptiva, feliz y saludable. Cuando el maestro canta, su intención es que el sonido entre en el corazón del alumno, para que así, cuando el alumno repita el canto, este tenga el mismo efecto que tuvo cuando inicialmente lo oyeron los grandes sabios. Para la boca es mucho más fácil reproducir correctamente un sonido que haya antes entrado en el corazón».

Preguntamos a Martyn cómo aprendió el canto védico y qué tenemos que saber acerca de esta práctica.

Martyn, lo primero, ¿puedes darnos una definición más concreta del canto védico?

En inglés se llama *Vedic chanting*. Y eso nos valdrá para especificar que cantar o corear (*to chant*, en inglés) no es lo mismo que cantar (*to sing*, en inglés). Existe una diferencia entre *chanting* y *singing*. Al cantar (*singing*) tenemos una melodía y muchas notas; en cambio, al cantar/corear (*chanting*) hay muy pocas notas. En el canto védico en concreto hay tres notas.

Por su parte, los Vedas son unos textos antiguos de la India considerados sagrados. *Veda* significa conocimiento, el

conocimiento antiguo de la India. Se les denomina *Shruti* (lo oído). Según la tradición, los Vedas no fueron creados por seres humanos, sino que una o unas personas «los oyeron» estando en estado de profunda meditación para tratar de hallar las respuestas a las cuestiones trascendentales de la vida. Más tarde, a lo largo de milenios, se los fueron transmitiendo a otras personas valiéndose del canto védico (*adhyayanam*).

Hasta que no apareció la escritura, todo esto solo podía transmitirse de manera oral. La tradición también afirma que si no se recibe del maestro de la forma adecuada, entonces faltará algo. Existe algo especial en esa situación de enseñanza maestro-alumno.

¿Cómo llegaste tú al canto védico?

Fue a través de TKV Desikachar. Yo encontraba muy interesante su modo tan armonioso de enfocar el Yoga, así que en los años 70 busqué en Francia a alguien que fuese alumno directo suyo y di con François Lorin, quien fue su primer alumno europeo a partir de 1966. En abril de 1983 tuve mis primeras clases con Desikachar en Madrás (actual Chennai). E inmediatamente sentí que había encontrado al que iba a ser mi maestro de por vida. Además, de joven yo era músico, así que la música estaba en mi interior. Sabía que él enseñaba canto védico, pero la verdad es que no quería desperdiciar mi tiempo (ríe)... Estaba interesadísimo en estudiar los Yoga-Sutra con él, tenía preguntas acerca de la práctica del Yoga, de cómo enseñar... Me hallaba plenamente inmerso en todos esos aspectos.

¿Y entonces?

Entonces sí que llegó un día en que le pregunté si me enseñaría un poco de canto védico. Empezamos concretamente con *laghunyasa*. Grabé algunas cosas en Madrás con él y durante los 18 meses siguientes las estuve practicando en Francia. Me di cuenta de que había encontrado algo muy valioso para mí. Así que luego, cada vez que viajaba a la India para continuar las clases con él, le pedía que fuera enseñándome algo más sobre el canto al igual que también sobre los demás apartados del Yoga.

¿Podrías explicarnos su método de enseñanza del canto védico?

Me dijo: «Es tan sencillo... Yo canto y tú repites». Yo tenía el texto y podía mirarlo, pero me dijo que en sus orígenes en el canto védico no había textos escritos y los estudiantes únicamente escuchaban y repetían. Esto se denomina *adhyayanam* en sánscrito: el modo de escuchar y repetir hasta que nos lo sabemos de memoria y, a partir de ahí, ya podemos enseñárselo a otros. Es el método tradicional.

Yo sentía que Desikachar estaba muy atento a mis límites. Él iba adaptando las enseñanzas de manera que no me sintiese nunca desbordado o incapaz de seguirlos. Esto era muy propio de su personalidad, y también un claro ejemplo del método Viniyoga de enseñanza, basado en la adaptación a cada individuo.

En otro momento proponía que pasáramos a otros textos. Y así estuvimos durante 30 años...

¿Qué puede alcanzar una persona mediante la práctica del canto védico? ¿En qué puede mejorar?

A mí, en lo personal, me supuso una herramienta estupenda para meditar mejor. Antes de haberlo descubierto, cuando meditaba, estaba de hecho yendo y viniendo mentalmente en muchas direcciones sin ser del todo consciente de ello. Me percaté de que con el canto védico era inmediatamente consciente del instante preciso en el que surgía otro pensamiento distinto al de mi concentración en el canto. Y esto ocurrió ya justo al principio, nada más comenzar. Si pensaba en otra cosa, ya no estaba escuchando y le pedía a TKV Desikachar que repitiera lo último. Eso era una prueba patente de que había perdido mi concentración. Claro está que cuando hablamos de escuchar en este sentido no nos estamos refiriendo únicamente a los oídos, sino que va unido también a esta idea de la concentración que nos abre la puerta a la meditación. Comprobé que se trataba de una herramienta muy poderosa. Y me permitió ir desarrollando mi capacidad de concentración y esta fue volviéndose cada vez más y más estable. Personalmente, fue este el factor más relevante.

La concentración, la meditación...

Insisto en que la capacidad de escuchar está muy ligada a la capacidad de concentración y a la meditación: ¿Cómo podemos escuchar bien a las demás personas? ¿Cómo podemos escucharnos bien a nosotros mismos? ¿Cómo podemos escuchar correctamente el mundo? Es una forma de mantenernos concentrados, pero a la vez, de algún modo, abiertos. La concentración se centra en un punto, en algo. La escucha es más amplia, abarca más.

¿Qué otros beneficios y ventajas destacarías?

Tiene muchos. Por ejemplo, también está el beneficio de la energía. Nos proporciona una energía enorme. El alfabeto sánscrito posee montones de vibraciones. A través de la práctica del canto védico nos llega un tipo particular de energía. A mí esto me hacía ser consciente de mi cuerpo de forma distinta a cuando practicaba asanas. Igual que también descubrí otra forma novedosa de experimentar muchos asanas gracias al canto védico.

Otro beneficio se da a nivel de la respiración. Es una técnica diferente al pranayama de ir alargando la respiración, ya que, al cantar, las inhalaciones han de ser tan rápidas como corresponda

en cada momento. «La respiración debe servir al canto», me repetía Desikachar. Pero las exhalaciones son más largas, y esto favorece la limpieza de nuestro organismo, de nuestro sistema humano. Así que el canto védico es también un proceso de limpieza. Y de sanación también.

Por otro lado, es muy bueno para nuestras emociones. Nos conduce a una emoción positiva vinculada a la paz, pero también a la luminosidad. Sentimos una especie de luminosidad interior. Y cuando se canta en grupo se genera una sensación de comunidad, de unión entre los participantes. Mientras que en otros tipos de clases de Yoga esto no es así: cada cual realiza las prácticas de manera interna, para sí mismo. El canto védico puede hacer a las personas felices, les da una clase de alegría que no es exuberante.

Más ventajas: a medida que vamos evolucionando gracias al Yoga, el canto védico es un soporte también en el camino de esa transformación. Esto lo he visto yo a lo largo de las décadas a muchos niveles en muchas personas. No digo que funcione en todos los casos, pero sí que hay muchas personas a las que les permite evolucionar más que los asanas, la respiración o la meditación. Hay algo que realmente cambia con bastante claridad. Voy a darte unos ejemplos: personas que están encerradas dentro de sí mismas pasan a abrirse y a establecer una buena comunicación con los demás; personas con problemas para hablar correctamente han mejorado muchísimo de sus dolencias; personas con miedo a hablar en público que van volviéndose más seguras y cómodas en esta faceta; personas con dislexia... Yo lo he comprobado y esas personas me lo han corroborado también. Por supuesto que esta gente probó otras cosas aparte del canto, pero yo estoy seguro de que el canto védico fue un factor primordial en su transformación a mejor.

Y me referiré también brevemente al aspecto del mantra. El canto védico es la base del mantra. Cada frase de los Vedas es un mantra: *Mantra mala* significa que esos textos son una cadena de mantras. El mantra real para alguien es aquel que le da su maestro personalmente. Pero también es cierto que cuando cantas muchos mantras seguidos en el canto védico, de alguna forma, alcanzan tu interior y quizás haya ahí algún tipo de fuerza especial. Esto es muy difícil de explicar, pero yo lo experimento, lo siento.

¿Qué clase de conocimiento hay en esos textos de hace milenios, en los Vedas?

Es cierto que cantamos textos sagrados de la India, lo cual no quiere decir exactamente que sean religiosos. En determinadas circunstancias religiosas sus sacerdotes hinduistas pueden que empleen estos textos, sí. Pero estos mismos textos pueden emplearlos también ciertos maestros por diversos motivos. Tradicionalmente existe un vínculo en la India entre los Vedas y la espiritualidad, pero no podemos aseverar que los Vedas sean la religión de la India. Los Vedas quedan por encima de la religión. Veda significa conocimiento, repito. Y existe algo muy especial acerca de estos textos, de su origen, que hace que sean considerados sagrados.

Y por lo que se refiere al significado... por ejemplo, si cantamos los Yoga-Sutra –que no están dentro de los Vedas, aunque la fuente del Yoga sí que sean los Vedas–, tenemos solamente tres notas también. Y mientras los vamos cantando



Martyn Neal con
su maestro TKV
Desikachar.

“Desafortunadamente, nuestro corazón se encuentra cerrado a menudo, mas el canto parece ser capaz de abrirlo”

T.K.V. DESIKACHAR/MARTYN NEAL EN *WHAT ARE WE SEEKING?*

y repitiendo frecuentemente, nos los aprendemos de memoria. Esto para la enseñanza del Yoga es maravilloso. Si algún alumno me pregunta algo sobre el Yoga, a mi mente acude inmediatamente el sutra correspondiente y, por lo tanto, la respuesta a su cuestión. Así pues, cuando aprendes de memoria el significado de lo que estás cantando, deviene de gran ayuda como profesor, pero igualmente para tu vida. Aprehenderlo en nuestra mente y en nuestro corazón es una gran cosa.

Para acabar, me gustaría que nos contaras brevemente cómo era TKV Desikachar como profesor y como persona.

Era un hombre muy cuidadoso. Trataba de que las cosas siempre fueran sucediendo armoniosamente. Era también muy respetuoso. Estuviera con quien estuviera, a esa persona siempre le daba la impresión de ser importante. Nunca estabas con él con esa sensación negativa de no estar a la altura. Recuerdo un seminario suyo, precisamente en España, organizado por su alumno Josep Barneda en los años 80. Yo había acudido con

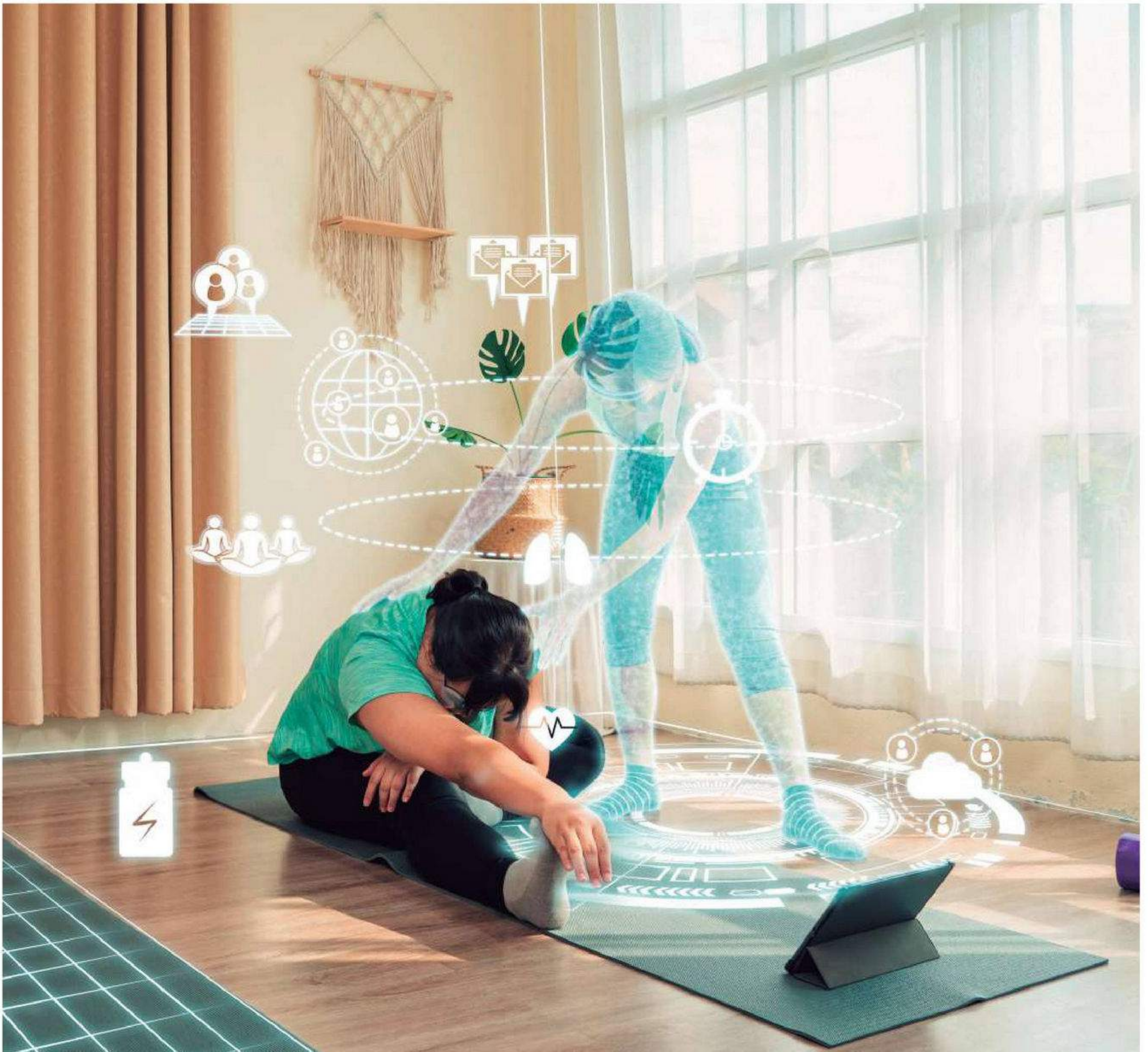
toda mi familia: mi mujer Christine, mis hijos y mis padres. En cuanto supo que mis padres estaban fuera, quiso que saliéramos a verles, a saludarles con mucho respeto. Tenía ese tipo de gestos; él era así.

Y poseía una mente muy lúcida, muy clara. De hecho, jamás he conocido a nadie con una mente tan clara como la suya. Miraba a las personas y las comprendía en un segundo. Yo, a veces, tenía la sensación de hallarme ante un escáner (ríe). Así que cuando le daba una respuesta o consejo a alguien era como si le hubiera comprendido con una gran profundidad.

Era de baja estatura, como lo son en general los habitantes del sur de la India, pero era alguien que imponía respeto, alguien con mucha autoridad y a quien todo el mundo reconocía esa autoridad. Sin embargo, no quería ser visto ni tratado como un gurú. Le dio clases de Yoga a Jiddu Krishnamurti, que en aquellos años 60 y 70 era una gran estrella a nivel mundial y Krishnamurti le insistió en algo que él tuvo siempre presente: «No te conviertas en gurú». ❀

La profesora de Yoga y la inteligencia artificial

Los últimos meses el tema de las Inteligencias Artificiales (IA) ha entrado muy fuerte en la mente colectiva. Es fácil hablar sobre el tema prácticamente con cualquier persona. Como en todo, hay quienes las veneran y otros que las repudian, otros que las ignoran y muchos que las temen.





Los medios de comunicación masivos y las redes sociales han creado ruido y debate en torno a este tema, pero si hacemos un poco de repaso histórico podemos ver que no es tan nuevo y que llevaba muchos años llamando a la puerta.

Para conocer la historia de las IA, hemos hecho un *prompt* (palabra utilizada para describir la pregunta que se le hace a una IA) a una muy conocida. Resumiendo la respuesta, nos dice que su origen está en la década de 1940. Su desarrollo fue lento a lo largo del siglo XX, una lentitud que dio sus frutos en el año 1997, cuando la conocida IA de IBM Deep Blue ganó al campeón del mundo de ajedrez del momento. Ya en el siglo XXI avanza a un ritmo frenético y realmente penetra en nuestras vidas a través de los sistemas operativos de los distintos dispositivos de pantalla (smartphones, tablets y PCs) a partir de 2010. En estos últimos años es donde se ha empezado a especular sobre la repercusión que va a tener en nuestras vidas, ya que se prevé que afecte a un número muy elevado de profesiones y puestos de trabajo, y también al Yoga.

La enseñanza del Yoga

En el ámbito del Yoga, las IAs sencillas ya se han hecho patentes en la vida de muchos y muchas practicantes. Apps sencillas, pero cada vez más desarrolladas, son capaces de monitorear las métricas físicas del practicante y desde ahí ofrecerle consejos y prácticas posibles. Otras aplicaciones ofrecen respuestas y consejos sobre aspectos anatómicos, filosóficos, emocionales etc.

Esto nos lleva a plantearnos una pregunta: ¿Podrían sustituir las IAs cada vez más evolucionadas la figura del profesor o profesora de Yoga? Para poder responder a esta cuestión vamos a hacer referencia a una máxima que escribía Sri Aurobindo, padre del Yoga Integral, mucho antes de la aparición de las primeras IAs. Él decía que se puede enseñar Yoga por instrucción, ejemplo y presencia.

Enseñar por instrucción es lo que los profesores y profesoras con menos experiencia suelen realizar. Aprenden una serie de cuestiones técnicas y las instruyen, siendo esta la manera más básica de enseñar. La capacidad memorística y tiempo empleado harán que sea de una calidad u otra, pero a la hora de llegar al practicante tendrá una limitada capacidad de penetración.

En la enseñanza por el ejemplo, no solo se instruye, sino que quien enseña ejemplifica lo que dice, ya que lo tiene integrado en su vida. Además de haber aprendido las instrucciones lo ha practicado y forma parte de su vida. Esta forma llega mucho más hondo que la anterior; no solo se habla de los beneficios de tal técnica sino que se da fe de ello a través una misma.

La presencia es el nivel más profundo de los tres. La presencia no es la autoridad externa del profesor o profesora sobre el alumno, sino el poder de su contacto, de la proximidad de su alma con el alma de otra persona, infundiéndole en ella, hasta en silencio, lo que él es y posee.

Cualquier profesora o profesor de Yoga instruye simultáneamente desde los tres niveles, y cada una lo haremos desde el verdadero lugar en el que estamos. Podemos fingir el nivel de instrucción pero en el de ejemplo y presencia nuestra vibración, palabras y gestos mostrarán la realidad espiritual que cada una vivamos.

Desde esta perspectiva, una IA no podrá llegar nunca a los niveles profundos. Desarrollará magistralmente la instrucción

¿Qué nos dice la IA?

A la misma IA que le hacíamos la pregunta le hicimos también esta otra: ¿Podrán sustituir las IAs a los profesores de Yoga?

Respuesta: Sustituir completamente a un profesor de Yoga por una inteligencia artificial (IA) tiene sus desafíos y limitaciones, aunque existen aplicaciones y herramientas basadas en IA que pueden complementar la enseñanza del Yoga. Aquí hay algunas consideraciones sobre el tema:

Ventajas de la IA en la enseñanza del Yoga

- Accesibilidad
- Personalización
- Monitoreo y Corrección
- Costo

Limitaciones de la IA en la enseñanza del Yoga

- Interacción humana
- Corrección precisa
- Conexión emocional y motivación
- Adaptación a cambios inmediatos.

Conclusión: Si bien la IA puede ser una herramienta valiosa para complementar la enseñanza del Yoga, proporcionando accesibilidad, personalización y monitoreo, no puede reemplazar completamente a un profesor de Yoga humano.

pero su propia naturaleza artificiosa le impedirá desarrollar el ejemplo y la presencia.

Sin el ejemplo y la presencia la enseñanza que se traslada es fría, hueca y teórica. Sobre el papel todo funciona pero si como profesoras ejemplificamos lo que decimos la profundidad de nuestras palabras cala mucho más hondo.

Corazón y alma

Para nosotras, en el Yoga Integral, el papel de una buena profesora es el de acompañar a nuestros alumnos y alumnas para que conecten con la verdad de su corazón. Esto se hace con una buena instrucción técnica de meditación o asana, pero a veces un silencio o una simple sonrisa es más efectiva.

Las profesoras de Yoga tenemos que seguir practicando cada día la gran riqueza que es la enseñanza del Yoga, vivir con entusiasmo cada práctica en la esterilla, sentada en el cojín de meditación o en el estudio del texto con el que estemos. Esto garantizará que nuestra enseñanza llegue, por ejemplo y por presencia. Las IAs podrán sustituir la técnica pero nunca el corazón ni el alma que tenemos las personas.

Que la luz del Yoga siga inspirando a nuestros corazones y seamos capaces de hacerla llegar a muchas otras almas.

Om Shanti. 🌸

ESCUELA DE YOGA INTEGRAL MAHASHAKTI

Teléfono: 650 060 065 / info@escuelamahashakti.com



EL DESTINO

El debate está abierto desde los orígenes de la civilización. ¿Somos los hombres criaturas programadas por alguna entidad superior que decide nuestro destino o, por el contrario, este está en manos del difícil matrimonio entre la fatalidad y el libre albedrío? Algunos parecen tenerlo muy claro.

POR FRANCISCO LÓPEZ-SEIVANE. FOTO SHUTTERSTOCK

Los griegos se inclinaban por atribuir la causa de todos los acontecimientos a Fatos, el destino ciego, aunque Séneca, el gran filósofo estoico cordobés, sostenía que es la Providencia quien rige el mundo, guiada por un Dios que se ocupa de nosotros, y Macrobius, un neoplatónico romano 400 años más joven que Cristo, llegaría a convertirla en diosa, si bien con la firme oposición, algo más tarde, de Epicuro, quien, a pesar de sus esfuerzos, no pudo evitar la propagación del clima espiritual que floreció en el mundo grecorromano.

En el universo cristiano, la predestinación ha sido doctrina aceptada a lo largo de la historia, aunque con distintas teorías. Una de ellas, asociada a ciertas formas de nominalismo, sostiene que Dios predestina para la salvación a aquellos cuyos méritos conoce de antemano. Otra, la más extendida, atribuida a Calvino, tuvo su origen en el sínodo de Dort y está reflejada en los escritos de San Agustín y Lutero e, incluso, en el pensamiento de los jansenistas. Viene a decir que Dios tiene decidido desde la eternidad quién se salvará y quién se condenará, con independencia de los méritos o deméritos que unos u otros puedan acumular. Santo Tomás, finalmente, atribuye la salvación del hombre a la inmerecida gracia de Dios.

Predestinados

Lo cierto es que entre la idea pagana del Fatos y el germen religioso que alberga Protoia -la Providencia-, el destino humano sigue siendo un enigma. No cabe duda de que los hechos más trascendentales de nuestra vida -el nacimiento y la muerte- son ajenos a la voluntad del hombre. También resulta evidente que, mientras vivimos, podemos optar en libertad. Tal pareciera como si los grandes rasgos de la existencia hubieran sido trazados por una mano invisible y a nosotros solo nos cumpliera escribir la letra pequeña. Pero ¿qué o quién es responsable de tan misteriosa broma?

Quizá la hipótesis más atractiva sobre el destino humano nos la brinde la vieja filosofía hindú. Para Oriente, la clave

está en el karma, un concepto que convierte al hombre en heredero de su propio pasado, a la vez que en arquitecto de su destino. Son nuestras acciones, lastradas, eso sí, por las deudas del pasado, las que nos labran el futuro. ¿Predestinados? Sí, pero por nosotros mismos; no por un Dios caprichoso, voluble, compasivo o injusto. El sistema es perfecto porque escapa al chauvinismo de referirse solo al hombre y somete la creación entera a una justicia dinámica que interactúa con precisión e instantaneidad, abarcando todo el espectro de la existencia, desde las alturas insondables de la conciencia hasta la última ley física que afecta a la materia.

El karma

Según la teoría del karma, existe un gran almacén -*sanchita*-, donde se acumula todo el potencial de nuestras acciones pasadas, a modo de semillas que esperan fructificar. Todas ellas han de dar su fruto y a nosotros nos corresponde padecerlo o disfrutarlo, ya que las buenas acciones generan circunstancias favorables y adversas, las malas. El puñado de semillas que corresponde a una existencia es el que determina el momento del nacimiento y de la muerte, las características físicas o psicológicas de un individuo, sus condicionamientos sociales, culturales, familiares, etc. Ese conjunto de circunstancias que normalmente consideramos el destino se llama en sánscrito *prarabda karma* y es inamovible. Constituye esa parte de nuestra biografía que está escrita y que los creyentes atribuyen a la voluntad divina.

Sin embargo, corriendo pareja con la predestinación se halla el libre albedrío. La manera con que enfrentemos los avatares que nos depare la vida, generará un nuevo potencial de semillas cargadas de futuro que, en buena medida, será responsable de lo por venir. Así las cosas, parece que lo que pueda ocurrirle a uno en el futuro está, por así decir, en sus propias manos.

Otra cosa muy distinta es el karma de grupo, o el destino que se fragua una colectividad con sus decisiones mancomunadas, que pueden afectar tanto a la familia como a la



“El éxito de una vida
consiste únicamente en
lograr la felicidad”

tribu, a la secta, a la nación, a la raza, a la especie, al planeta, a la galaxia, o al universo, en su conjunto. Nada escapa a la ley inexorable del karma, o ley de causa y efecto, que, para muchos, es la ley suprema del universo, a la que todas las demás leyes están sometidas. No tienen karma individual, sin embargo, los animales, aunque si lo tienen de especie. La responsabilidad individual está reservada al hombre, en virtud del ego que le confiere una voluntad especial y superior al mero instinto animal.

Liberación

Según esta interesante teoría, la propia creación es de naturaleza circular y tiene dos fases. En la primera, latente, no existe nada, excepto la propia potencialidad que, en su momento, da lugar al *big bang* y la consiguiente expansión del universo, y termina, al final de los tiempos, con la disolución última de todas las cosas. Así, pues, no es Dios o el destino -la Providencia o Fatos-, quien rige los designios del mundo y sus criaturas, sino una ley universal con idénticos principios para todos, de la que se desprenden en cascada numerosas leyes subsidiarias, algunas de las cuales ya conocemos.

Por lo que se refiere al hombre, mientras tenga cuentas pendientes con el karma tendrá que retornar para sufrir o gozar lo que le corresponda, pero, sobre todo, para aprender

y crecer. Solo el conocimiento absoluto, la experiencia cósmica en la que se disuelve toda dualidad, le redime de sus cadenas y le libera para siempre. Ese parece ser -según la sabiduría oriental- el objetivo de la existencia para el que todos estamos predestinados. Los ominosos conceptos religiosos que tanto angustian a los creyentes: el infierno, el purgatorio, el apocalipsis, la condenación, el fuego eterno, el crujir de dientes, etc., no serían más que desafortunadas metáforas que solo asustan si se cree en ellas.

Es interesante resaltar que a la hora de evaluar la calidad de una acción lo que cuenta es únicamente la intención, el propósito que la mueve, y no los resultados o logros obtenidos con ella. En una sociedad como la nuestra, obsesionada con el exitismo, tal vez resulte pertinente recordar que el éxito de una vida consiste únicamente en lograr la felicidad. ¿Sabes, querido lector, de alguien que lo haya conseguido por medio de la soberbia, el engaño o la manipulación? Yo, no. 🌸

FRANCISCO LÓPEZ-SEIVANE es un gran conocedor de la filosofía oriental. Colaborador habitual de El Mundo, ABC, y otros medios, dirige el programa *Crónicas de un nómada* en Radio 5 (RNE) e imparte conferencias y seminarios sobre sabiduría oriental en distintos puntos de España. Este texto está extraído de su obra *Cosas que aprendí de Oriente*.

Pablo d'Ors

RELIGIÓN Y ESPIRITUALIDAD EN TIEMPOS MODERNOS

Aprovechamos la presencia del escritor y sacerdote Pablo d'Ors en el evento Yoga Gallery Menorca 2024 y conversamos con él sobre la meditación, el amor y la práctica espiritual.

POR NINI GORZERINO. FOTOS AMAYA AZNAR Y SHUTTERSTOCK



La curiosidad e inquietud de Pablo d'Ors es palpable en cada conversación e impregna gran parte de su vida, desde sus estudios en Alemania, Estados Unidos e Italia, hasta sus largas temporadas en Honduras, Guatemala o India. Pablo es alguien que se acerca con humildad y sencillez al ser humano en todas sus facetas. Hace más de 30 años que medita a diario y ha compartido sus reflexiones en ensayos elogiados por la crítica y por el público.

YOGA SPIRIT. Empezaste tu camino espiritual hace muchísimos años. ¿Recuerdas en qué momento decidiste dedicar tu vida a la fe?

PABLO D'ORS. Fue a los 19 años, estaba en la cama, era un 19 de diciembre de 1982. Tuve una experiencia de presencia abrumadora en la que entendí todo lo que tenía que entender. Toda mi vida ha sido, desde aquel momento, un despliegue de aquellos instantes.

¿No hubo momentos de duda?

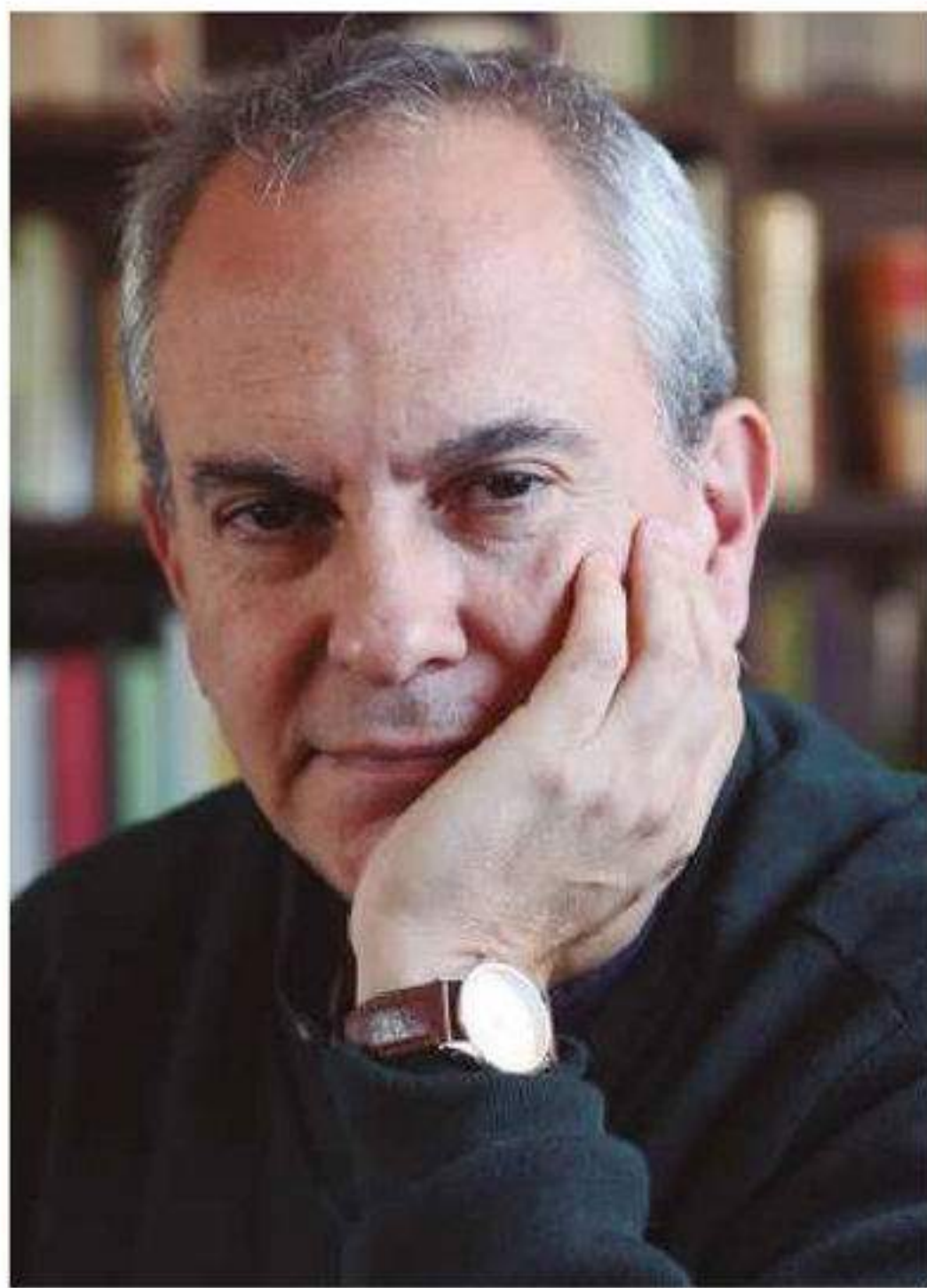
Nunca, lo que no significa que no haya tenido incontables dificultades. Eso que me pasó fue lo más real de cuanto he vivido, quizá lo único que haya vivido realmente.

¿Y hubo momentos en los cuáles sentiste aún más fuerte esta llamada?

He experimentado en ocasiones lo que en el Zen se conoce como *kensho*, es decir, experiencias de unificación con el todo; pero nunca el *satori*, es decir, la iluminación completa y para siempre. No aspiro a eso o, al menos, no me lo formuló en esos términos.

¿Cómo crees que empieza el camino espiritual? ¿Por qué puede costarnos?

El camino espiritual comienza porque hemos visto o escuchado realmente algo o a alguien. Todo empieza con la escucha o con la



visión: lo de fuera nos remite a lo de dentro e, impulsados por esa fuerza, emprendemos la aventura. Si realmente escuchas y ves, no cuesta; al contrario, te sientes lleno de energía y con unas ganas locas. Si te cuesta, es que no lo has visto o escuchado lo suficiente. En la llamada está implícita la posibilidad de responder.

En Biografía del Silencio, dices que meditar no es difícil; lo difícil es querer meditar. ¿Cómo podemos cultivar esta fuerza de voluntad, esta disciplina?

Disciplina es un término que viene de la misma raíz que discípulo. La voluntad depende del interés, y este depende de dónde solemos poner el corazón. Aunque cada cual haya nacido con un código genético, un coeficiente intelectual y un nivel de conciencia diferentes, todo se puede entrenar. Si no hallas en ti fuerza o energía para entregarte a algo, es porque no te has entrenado lo suficiente o porque todavía no es tu momento para eso.

Una vez que nos entregamos a la meditación, ¿cuáles son las etapas claves que todos atravesamos?

Desde luego, superadas las dos primeras fases de inquietud corporal y distracción mental, se entra en la redención del inconsciente o etapa purgativa, que tiene tres momentos esenciales: el encuentro con el aburrimiento, con el abatimiento y con la angustia existencial. Superado todo esto, se entra en la oración de quietud propiamente dicha.

Según tu experiencia, ¿a dónde nos lleva la meditación?

A nosotros mismos y a Dios, que es lo mismo, ¿a dónde si no?

¿Cómo podemos observarnos y escucharnos sin caer en el egocentrismo o en el ensimismamiento?

El ego hay que perfeccionarlo para poder trascenderlo. El camino de la sabiduría pasa por el de la santidad: sin ética no hay mística que valga. Entre ensimismarse y abismarse hay, en apariencia, una línea muy delgada. Pero toda duda se disipa cuando miramos la vida cotidiana del meditador. Si los frutos son de paz, alegría y amor, no hay duda: se ha abismado, no se ha ensimismado.

¿Y qué consejos nos podrías dar para evitar caer en ese ensimismamiento?

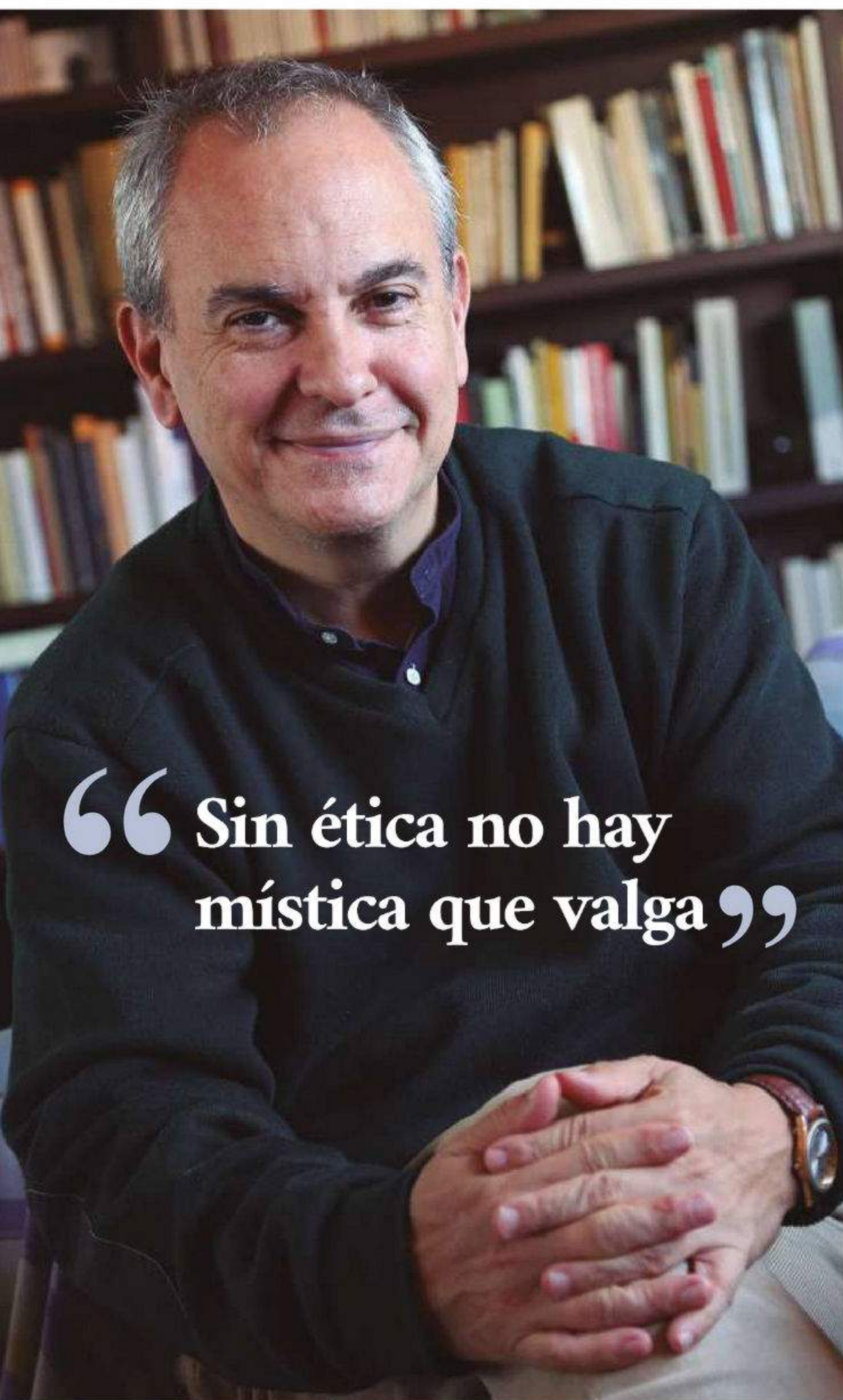
En sustancia, uno: estar cerca de un maestro. Si un maestro es un verdadero maestro, eso lo detectará enseguida. Hay otra forma, más casera: si te sientes superbien cuando meditas, abandona esa sensación y vuelve a la recitación de tu mantra o a la atención a un punto de tu cuerpo, el corazón, el entrecejo, el sacro...

Nuestra sociedad tiene la mirada puesta en el futuro. Tenemos muchas expectativas, deseos, preocupaciones, miedos. «Pensamos mucho la vida, pero la vivimos poco», como tú mismo escribiste. ¿Qué sería para ti vivir más la vida?

En cuanto comprendes e integras que no somos nuestro cuerpo físico ni nuestro cuerpo emocional ni nuestro cuerpo 'senti-mental', entras en lo que eres y descubres la Vida. Lo que hay que hacer es no dar tanto crédito a nuestros pensamientos y sentimientos. En cuanto dejamos de fiarnos tanto de nosotros mismos, el asunto empieza a funcionar.

Pero tampoco se trata de dejarse llevar sin más, ¿verdad? ¿Cómo podemos fluir con la vida y aceptar sus retos sin caer en la pasividad?

Las personas espirituales son normalmente muy activas, contra lo que suele pensarse. Pero no buscan la actividad, sino que la actividad les busca a ellos. Es muy diferente. Tan importante en la vida es tener un proyecto como saber cambiar la programación. La vida nos sugiere permanentemente cambios de programa, y hemos de tomar esas carreteras secundarias que se nos van proponiendo. Pero luego hemos de volver a nuestro proyecto o vía principal. Esa flexibilidad entre una cosa y la otra es lo que distingue a un maestro.



“Sin ética no hay mística que valga”

De hecho escribiste que la inspiración y la iluminación salen de las crisis, pero en momentos de dolor o de sufrimiento, cuesta fluir, aceptar y avanzar. ¿Cómo podemos sostener estas «noches oscuras»?

Últimamente estoy pensando si todas las noches oscuras no obedecerán, a fin de cuentas, a una falta de comprensión espiritual; y que, si realmente comprendes, se acabó eso de pasarlo tan mal. Confío que no suene a frívolo, es una intuición que merece pensarse.

Es una reflexión interesante, desde luego. ¿Aceptar podría ser otro camino? ¿Cómo lo podríamos conseguir?

La aceptación es el fruto de respetar y asumir. Respetar es hacerse cargo de lo que sucede en el exterior sin intervenir. Asumir es hacerse cargo de lo que nos sucede por dentro

autoresponsabilizándonos. Esto quiere decir que, si algo te produce tristeza, por ejemplo, la tristeza es tuya, no de aquello que te lo produce y que, por tanto, eres tú quien debe trabajarla, si es que quieres que no te envenene.

Dijiste hace unos años que cada generación debería ponerle sus palabras a la práctica espiritual. ¿Qué palabras le pondrías a la práctica de hoy en día?

«Escuchar para ser», esas son las palabras que pondría. Toda práctica espiritual se caracteriza porque, de un modo u otro, es una propuesta de cultivar la atención. Atención es lo mismo que amor. Y el amor es una comprensión espiritual. El problema capital es la ignorancia. La ira o la codicia son derivados de la ignorancia. El remedio es la sabiduría, es decir, la autorrealización.

Hablando de amor, ¿cómo podemos acercarnos al amor auténtico?

Yo he seguido, para aprender a amar, la vía devocional, la vía contemplativa y la vía cognitiva. Se trata de darse cuenta de que eres lo que buscas. De comprender que nuestra alma no es otra cosa que el deseo de hacer el bien.

¿Cómo podemos diferenciar este amor del apego emocional?

Yo puedo amar a mis enemigos, pero difícilmente puedo tenerles cariño. El cariño es una experiencia sentimental. El amor es una comprensión espiritual. Quien ama, comprende que el otro está donde está y le acepta plenamente y, no solo, le ama, es decir, desea su bien y se pone a su disposición. Y eso, desear el bien y ponernos a disposición es algo que todos podemos hacer con todos.

Escribiste: «Ojalá nos guiásemos siempre, no simplemente por lo que sentimos o pensamos, sino por el espíritu».

¿Qué es el espíritu si no es lo que pienso o lo que siento?

El espíritu es lo que queda cuando muere lo que no somos: la corporeidad y la personalidad.

¿Y cómo podemos saber que estamos actuando desde allí y no desde la personalidad o las memorias?

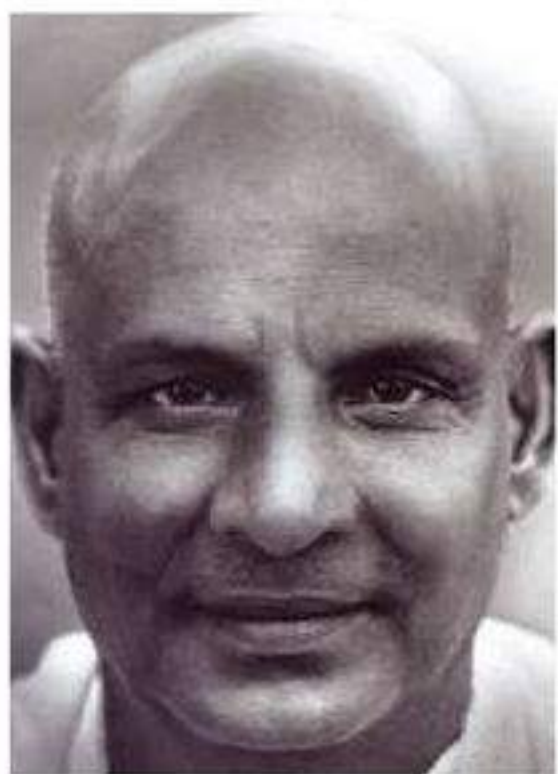
No hay duda, los frutos son inequívocos. Si preguntas, es que tienes duda y, por tanto, no estás actuando desde el espíritu. El Espíritu comporta una certeza total. A un verdadero maestro nunca le puedes pillar por la sencilla razón de que nunca deja ni un resquicio a la duda. Lo que ve, dice o hace es el mismo y único movimiento, no hay secuencialidad, no hay mente.

Acabamos volviendo a tus raíces: si Jesús viviera hoy, ¿cómo crees que viviría o actuaría?

Asistiría como oyente, no como ponente, a este Yoga Gallery de Menorca, por ejemplo. No creo que viviera de forma muy diferente a como vivió cuando estuvo entre nosotros.

¡Gracias Pablo! 🌸

PABLO D'ORS es sacerdote, autor de numerosos libros (como *Biografía del Silencio*, *Los Contemplativos* o *Biografía de la Luz*) y fundador de la red de meditadores, Amigos del desierto www.amigosdeldesierto.org.



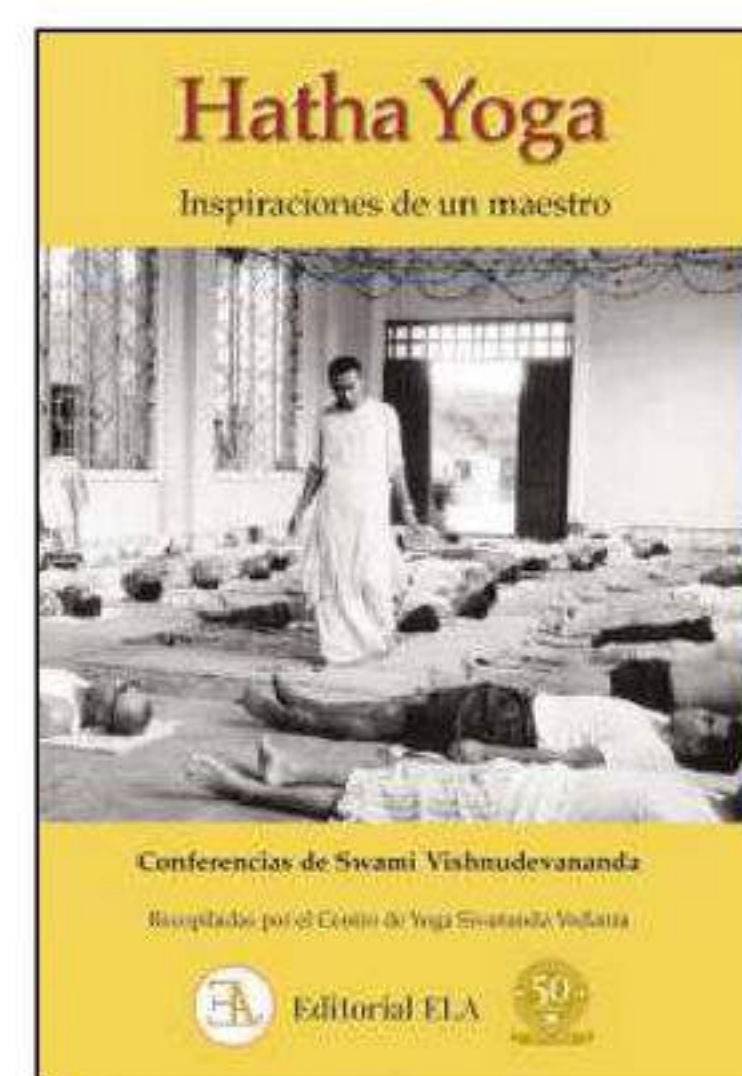
SWAMI SIVANANDA



PRANAYAMA

(PARTE II)

El **Centro de Yoga Sivananda Vedanta** nos ofrece la segunda parte de las tres que componen esta reflexión sobre el pranayama de Swami Vishnudevananda, incluida en su obra *Hatha Yoga, inspiraciones de un Maestro*. El libro ha sido publicado por Editorial Librería Argentina, con motivo de las celebraciones de los 50 años de la apertura de las puertas del Centro de Yoga Sivananda Vedanta en Madrid.



Hatha Yoga y Raja Yoga son Uno

Hatha Yoga y Raja Yoga son uno y lo mismo. No hay diferencia. Hatha Yoga explica el prana con más detalle. Raja Yoga comienza directamente con el pensamiento. En la antigüedad, se enseñaba Raja Yoga, porque todo el mundo conocía los asanas y el pranayama. Ya de niños, se les enseñaba pranayama en detalle. Era parte de su vida diaria. En el sistema gurukula, el alumno iba y se quedaba con el maestro de 12 a 14 años. Cuando terminaba sus estudios, conocía todos los pranayamas, bandhas, mudras, etc. No tenía ningún problema para aprender a controlar el pensamiento. Más tarde aconteció que la gente ya no era tan consciente de estos aspectos básicos del Raja Yoga. Por lo tanto, se debía prestar más atención a los asanas y al pranayama.

Hatha Yoga no es solo asanas y pranayama. Hatha Yoga es Raja Yoga: un estudio científico y detallado. Todas las técnicas prácticas del Raja Yoga apuntan en realidad al Hatha Yoga.

Hatha Yoga es el aspecto práctico del Raja Yoga, y Raja Yoga es el aspecto creativo de Hatha Yoga. Son como el anverso y el reverso de una misma moneda.

En el sistema de Hatha Yoga, para controlar la mente, debes aprender a controlar el prana (nota del editor: en los números 136 y 137 de *Yoga Spirit* se publicaron las reflexiones de Swami Vishnudevananda sobre la energía vital prana). Debes saber cómo controlar el prana si quieres mantener la mente en calma. Para controlar el prana debes saber cómo controlar la respiración física.

Porque las olas en el lago son causadas por el viento. Si no hay viento, no habrá olas y la mente estará muy tranquila.

Respiración, prana y mente

La relación entre la respiración física, el prana y la mente es así: cuando miras los árboles y no hay movimiento en las hojas, significa que el aire no se mueve, que no hay viento. No puedes ver el aire. Pero mirando las hojas sabes que el aire no está en movimiento. Cuando las hojas revolotean sabes que el viento es la causa. Puedes concluir que el aire se está moviendo.

De manera similar, cuando hay respiración física, hay movimiento. Ese movimiento físico es como el revoloteo de las hojas. De la misma manera, cuando una persona está respirando hay prana. El prana impulsa en forma de corrientes nerviosas. Estas corrientes nerviosas se inician en el cerebro y desde allí se mueven continuamente en forma de impulsos hacia el diafragma. Cuando quieras suspender el prana, debes suspender la respiración física. Estás suspendiendo los impulsos que llegan a tu centro respiratorio en el cerebro y eso suspende los impulsos al diafragma.

Impulsos nerviosos, músculos esqueléticos y cerebro

Un impulso nervioso viaja a un músculo esquelético. Los impulsos vienen de mi cerebro y hacen que mis músculos se contraigan. Como resultado la articulación se flexiona. Luego los impulsos llegan a los músculos opuestos y la articulación se extiende. Si toco ese nervio que llega al músculo no habrá diferencia. No podré flexionar ni extender la articulación porque no se genera ningún impulso nervioso en el cerebro.

El mismo tipo de impulso llega continuamente a tu centro respiratorio en el cerebro, día y noche, incluso cuando

duermes. Incluso cuando estás en reposo, siguen llegando los impulsos y estás respirando muy lentamente. De repente, la mente se agita. Los impulsos provenientes del cerebro se vuelven más profundos e irregulares.

Los impulsos son como un viento fuerte. La respiración y la mente están agitadas. Los impulsos provenientes del cerebro también se agitan. Llegan a los músculos intercostales y hacen que tu respiración se mueva violentamente en la dirección equivocada, (es decir, el abdomen se contrae durante la inhalación). Por el contrario, cuando tu mente está en calma, los impulsos que provienen del cerebro son muy suaves (es decir, el abdomen se expande durante la inhalación). Cuando estás meditando es muy suave.

Una prueba

Ahora hagamos una pequeña prueba. Cierra tus ojos. Voy a golpear con un lápiz la mesa. Quiero que cuentes cuántas veces estoy golpeando. Concéntrate muy bien y trata de averiguar cuántas veces lo estoy haciendo. Ahora dime, ¿qué pasó con tu respiración? Se detuvo o se volvió muy lenta. Te pedí que te concentraras en el sonido que producía al golpear. No te pedí que te concentraras en tu respiración o que controlaras la respiración. Mientras enfocabas tus pensamientos en el sonido para poder contarlo, tenías que respirar muy rítmicamente. De lo contrario, no podrías controlar tus pensamientos y concentrarte. Para enfocar los pensamientos debes tener control sobre el prana.

Cuando quieres levantar un objeto pesado, contienes la respiración. Todos los levantadores de pesas contienen la respiración. No es solo la retención física de la respiración, hay una psicología detrás de esto. Levantan una enorme cantidad de peso en comparación con el tamaño de su músculo. ¿Cómo lo hacen? No solo están entrenando sus músculos. Preparan su mente. Aprenden el control de la respiración, la concentración y la afirmación psicológica «voy a levantar este peso». La preparación psicológica y las afirmaciones mentales son muy importantes. Sin ellas, no importa qué tan bien desarrollados estén los músculos, no pueden levantar ese peso. Primero, deben mantener sus mentes enfocadas y fortalecer sus pensamientos. Deben concentrarse en el pensamiento «lo puedo levantar, lo voy a levantar, nada me puede detener». Solo con esa preparación psicológica sus músculos obedecerán. Ellos no pueden levantar el mismo peso cuando la mente está alterada.

Prana y cuerpo astral

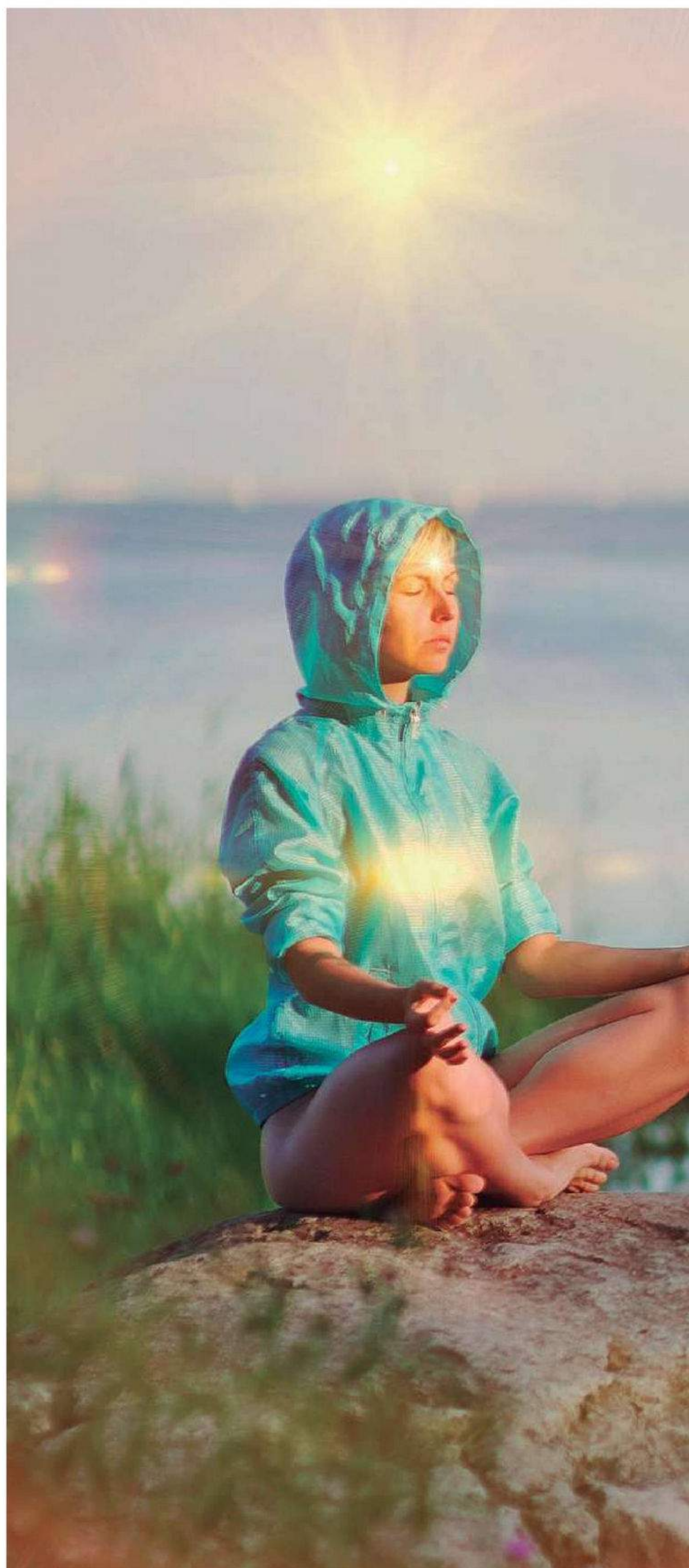
Esto es lo que dicen los yoguis desde hace miles de años: tu cuerpo físico no puede funcionar sin prana y sin pensamiento.

Si puedes controlar estos eres libre. El pensamiento y el prana no provienen del cerebro. El cerebro físico mismo es activado por otro nivel que se llama mente. La mente no está en el cuerpo físico, está en nuestro cuerpo interior, el cuerpo astral.

Elementos del cuerpo astral

1. Los cinco sentidos del conocimiento:

*la vista (ojos),
el oído (orejas),
el olfato (nariz),
el gusto (lengua) y
el tacto (piel).*





“ El cuerpo físico es la manifestación densa del cuerpo astral ”

2.-Los cinco sentidos de acción:

- manos (dar y recibir),*
- pies (movimiento),*
- boca (habla),*
- órganos de evacuación y*
- órganos genitales (reproducción).*

Estos sentidos no están en el cuerpo físico. Incluso si alguien pierde la mano física por amputación y la herida se ha curado, la persona aún puede sentir dolor en la mano. Se llama dolor fantasma. Pero no es un dolor fantasma. La mano astral sigue ahí. Todo cuerpo físico tiene un contracuerpo, el cuerpo astral. Es importante aprender paso a paso las funciones detalladas del cuerpo astral. Los diez sentidos no están en el cuerpo físico, están en el cuerpo astral. El prana, la energía vital, tampoco está en el cuerpo físico, está en el cuerpo astral.

3. Los cinco tipos de prana:

- prana (respiración),*
- apana (eliminación y reproducción),*
- samana (digestión),*
- udana (deglución) y*
- vyana (circulación sanguínea).*

Así como la electricidad tiene un polo positivo y otro negativo, así también el prana se divide en corrientes principales. Un imán puede convertir electricidad en magnetismo y magnetismo en electricidad. De la misma manera, prana y pensamiento van juntos. El prana puede convertirse en pensamiento y el pensamiento puede convertirse en prana. Están interrelacionados.

4. Las cuatro funciones de la mente:

Además de los cinco pranas y los diez sentidos, el cuerpo astral también contiene las cuatro funciones mentales o aspectos de la mente

- Manas, mente (pensar/dudar),*
- Buddhi, intelecto (analizar/determinar)*
- Ahamkara, ego (principio auto asertivo) y*
- Citta, subconsciente (depósito de recuerdos)*

Tienes un cuerpo físico debido al cuerpo astral. La existencia y naturaleza del cuerpo físico es la imagen exacta del cuerpo astral. No es al revés: no es porque tengamos cuerpo físico que tenemos un cuerpo astral. Es debido a la condición del cuerpo astral que tenemos ciertas condiciones en el cuerpo físico. 🌸

CENTRO INTERNACIONAL DE YOGA SIVANANDA VEDANTA

www.sivananda.es Teléfono: 913 615 150

 [centro.yoga.sivananda.madrid](https://www.facebook.com/centro.yoga.sivananda.madrid)

 [@yoga_sivananda](https://twitter.com/yoga_sivananda)

 [@sivanandamadrid](https://www.instagram.com/sivanandamadrid)

Encuentros de meditación presenciales y online:

www.sivananda.es/encuentros-de-meditacion/

Cursos de meditación:

www.sivananda.es/cursos-de-meditacion/

yoga *Spirit* OFERTA SUSCRIPCIÓN

6 números al año por 26,40€

(Incluye la versión digital en kioskoymas.com)

CON LA
EDICIÓN IMPRESA
Suscripción
digital de
regalo



¿Por qué es mejor suscribirse?

- Envío gratis a domicilio
- Nunca te pierdes un número
- Incluye versión digital de regalo

Suscríbete en
www.revistayogaspirit.es

escribenos a
suscripciones@revistayogaspirit.es

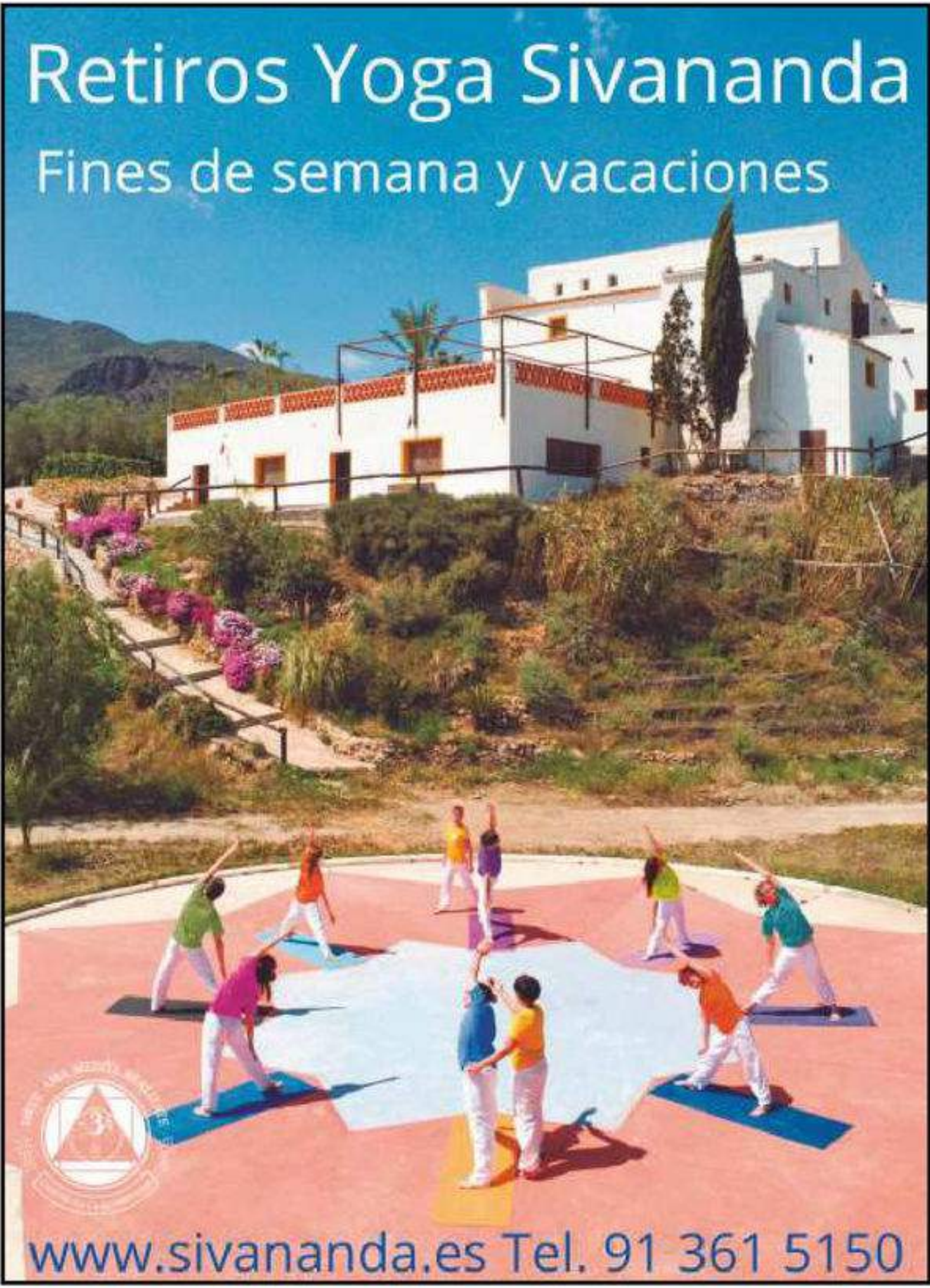
o llama al 916 326 251

Horario de atención telefónica:
de lunes a viernes, de 9:00 a 17:00 h.

EN LA WEB www.revistayogaspirit.es PODRÁS PAGAR CON
TARJETA DE CRÉDITO O DÉBITO Y POR PAYPAL (PASARELA
SEGURA). ADEMÁS EN LA WEB TAMBIÉN ENCONTRARÁS NUESTRO
NÚMERO DE CUENTA PARA REALIZAR TRANSFERENCIAS.

Retiros Yoga Sivananda

Fines de semana y vacaciones



www.sivananda.es Tel. 91 361 5150



AEYI · Asociación Española de Yoga IYENGAR®

¿Buscas un profesor de Yoga IYENGAR® autorizado?

¡BUSCA ESTE LOGO!



Este logo es garantía de que tu profesor cuenta con autorización del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (Pune, India) para impartir clases de Yoga IYENGAR®, tras haber superado un exigente proceso de formación y examen que lo capacita para transmitir, con la calidad requerida, la enseñanza del maestro B.K.S. Iyengar.

La Asociación Española de Yoga IYENGAR® pone a tu disposición la Lista Oficial de Profesores Autorizados de Yoga IYENGAR® de España:

<https://aeyi.org/ensenanza/profesores/>

MYSTERIA

Arte y Meditación
en museos

Amelia Melo



www.ameliamelomysteria.com

ANUNCIOS PRÓXIMO NÚMERO

Para anunciarse
en esta sección
contactar con

info@revistayogaspirit.es

Tel.: 91 632 62 51

Ana Rello

Me llamo Ana Rello, soy un crisol de experiencias variadas que intento proyectar en mis clases de Yoga. Curiosa, inquieta y cuestionadora, desde que tengo uso de razón he indagado más allá de lo superficial y la practica de Yoga no ha hecho más que encender esa llama en mi interior.

El Yoga llegó a mi vida...

Hace unos 25 años, y lo hizo por amor; mi pareja de aquel entonces comenzó a practicar Ashtanga y me invitó a probar. Desde ese momento la practica de Yoga y meditación no se han separado de mí. De hecho, mi ex siempre que me ve me dice: «¡Eres profe de Yoga por mí!»

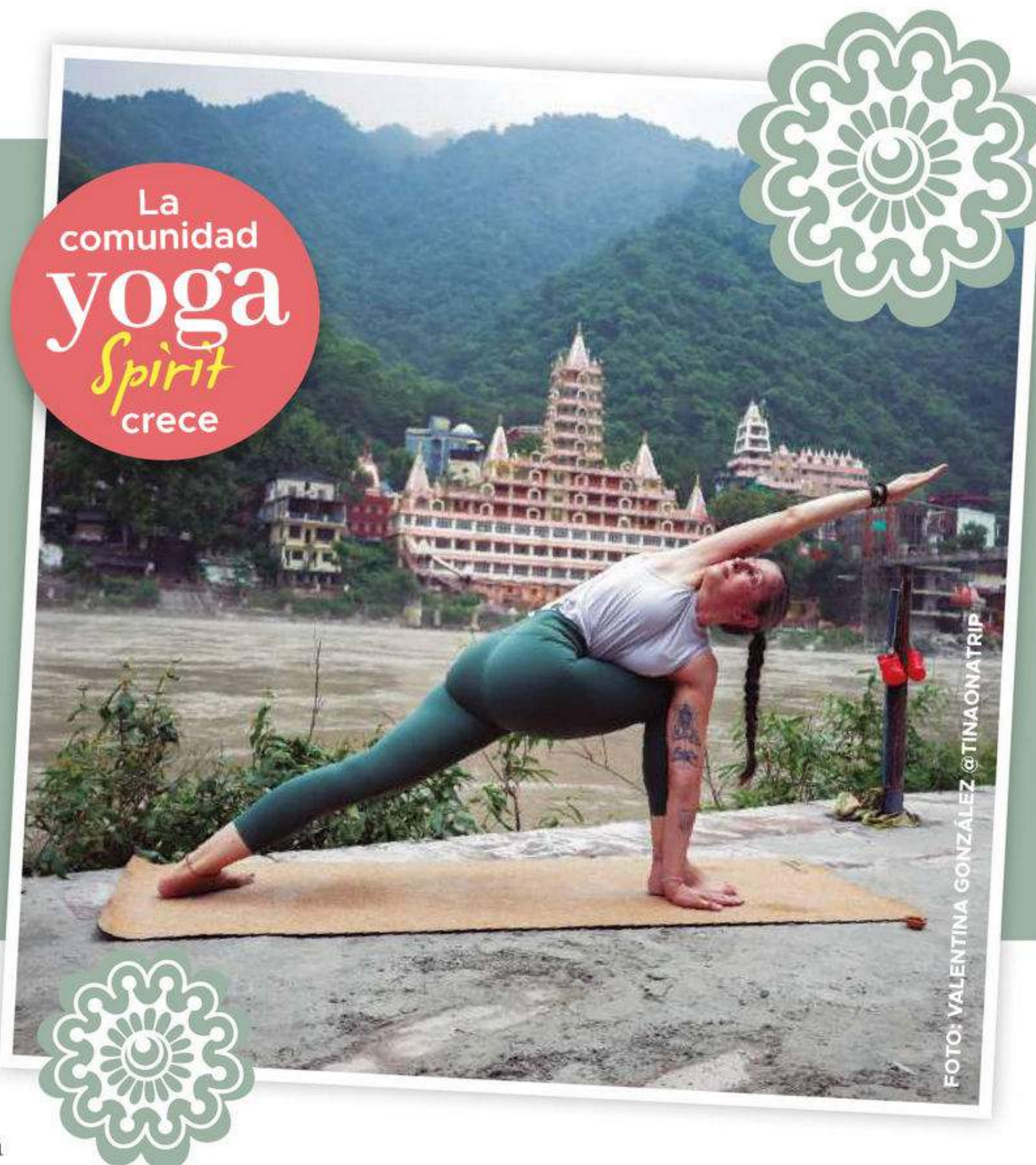
Por aquella época era directiva de una multinacional de moda y me pasaba ocho meses al año fuera de España. Para gestionar mi estrés y carga de trabajo practicaba allá donde estaba: Madrid, Hong Kong, India, México, Estambul... daba lo mismo. Si no encontraba un estudio donde practicar, lo hacía en el hotel. Es por eso que durante 15 años recibí clases en diferentes países aprendiendo de diversos linajes, escuelas y visiones, lo que me ha enriquecido a la hora de entender el Yoga. He practicado bajo la visión de estilos mas clásicos como: Iyengar, Sivananda, Ashtanga, Satyananda, etc. y modernos como: Vinyasa, Yoga Jivamukti, Yin Yoga, etc...

Cómo empecé a enseñar

Hace 10 años decidí dar un giro de 180° en mi camino, dejando el mundo de la moda, y el Yoga como profesión surgió de forma natural. En ese momento comencé a formarme a nivel nacional e internacional, para poder transmitir de manera efectiva todo lo experimentado y aprendiendo, desde entonces no he parado de estudiar, ni lo haré.

En 2016, junto a una gran amiga, monté un centro de oncología integrativa (@salmah_centro_oncologico). Durante dos años acompañé a personas en procesos oncológicos con sesiones de Yoga especialmente diseñadas para ellas. Fue una experiencia que me abrió la mente y la compasión, pues hasta ese momento la muerte y el sufrimiento por la enfermedad eran solo conceptos lejanos.

En la actualidad y desde 2019, soy propietaria de una pequeña sala de Yoga en el centro de Madrid (@studio_n8_Yoga). Un lugar precioso donde se está creando una bonita comunidad de practicantes de Yoga curiosos y cuestionadores. Al ser una sala pequeña las sesiones son muy personalizadas,



en las que imparto clases donde fusiono todos y cada uno de mis aprendizajes.

Qué busco transmitir...

En mis sesiones intento ser cercana, amable, profesional y rigurosa, aunque siempre diré algún chascarrillo porque, como me dijo una vez Gustavo Diez (Nirakara) hace 17 años, me puede el humor. Eso sí, siempre habrá un reto (razonable) y cierta exigencia física que al finalizar te harán sentir que has dado un paso más en tu evolución personal.

Más allá del Yoga...

Dentro de mis diferentes facetas, está la de ilustradora, la cual centro exclusivamente en proyectos relacionados con el Yoga, como las ilustraciones del manual de formación de profesores de una escuela en India en la que colaboro (@Yogagara_india). Dirigir una sala, ser profesora, mantener mi practica y mis estudios es una tarea titánica en la que, o pones el corazón, o no es posible. 🌸



En la actualidad, estoy profundizando en el estudio de cómo la mente, las vivencias y las emociones dejan huella en nuestro cuerpo, y cómo a través de prácticas de meditación, compasión, respiración y movimiento somático se puede liberar el trauma. Si quieres conocerme en persona te espero en la calle Duque de Liria 4, 28015 Madrid. www.studion8Yoga.com

EDITAMOS TUS INQUIETUDES

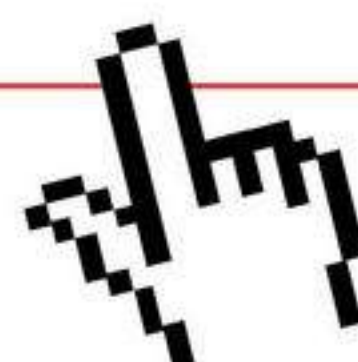
Los contenidos que te apasionan



MI JARDÍN
revistamijardin.es

BRICO
revistabrico.es

revistayogaspirit.es



ON OFF
revistaonoff.es

DISEÑO INTERIOR
revistadisenointerior.es



En el próximo número

MASTER CLASS

Julián Peragón nos enseña a trabajar con accesorios.

YOGA EN CASA

Mandala Vinyasa con Arturo Tierra.

ANATOMÍA

Posturas pronas

Y ADEMÁS...

- Tips de profe
- Meditación y Mindfulness
- Práctica para la salud mental
- Recetas sanas

NO TE
PIERDAS NINGÚN
NÚMERO

¡Suscríbete!

Más información
en la página 94



VIVE LA COCOSMÉTICA

Por Nicole

Guardiana de la Salud en NaturGreen

¿Te cuento el secreto para gastar menos en cremas y mimarte de una forma totalmente natural? Échale un vistazo a mis trucos para sacarle el máximo partido al **Aceite de Coco ecológico de NaturGreen**

¡Cabello de Ensueño!

¿Sol, playa, y esas locuras químicas que hacemos para cambiar de look? Todos ellos pueden dejar tu melena como un campo de trigo. ¡Pero no temas! El aceite de coco de NaturGreen será nuestro nuevo mejor amigo. Aplica un poco de aceite desde la mitad del cabello hasta las puntas, relájate durante 30 minutos y luego lávalo. Resultado: **¡un cabello suave, brillante y listo para rockear!**

Piel Radiante

Después de la ducha, dale a tu piel un tratamiento de lujo con el aceite de coco de NaturGreen. Úsalo como loción

corporal para una hidratación profunda o como un desmaquillante suave y eficaz. Y adiós signos de la edad, **¡hola piel de bebé!**

Pestañas de Impacto

¿Quién necesita máscaras carísimas cuando tienes aceite de coco? Aplica una pequeña cantidad en la base de tus pestañas antes de dormir. Este pequeño ritual nocturno puede ayudar a que crezcan más fuertes y largas. **¡Despierta cada día sintiéndote como una estrella de cine!**

¡Hasta para Tu Mascota!

¿Pensabas que esto era solo para ti? Tu mascota también merece lo mejor. Aplica un poco de aceite de coco en sus patitas para hidratarlas o masajea su pelaje para un brillo espectacular. **¡Tu amigo peludo te lo agradecerá con muchos mimos!**

Sonrisa Deslumbrante

¿Has oído hablar del "oil pulling"? Suena raro, pero confía en mí. Enjuagar tu boca con una cucharada de aceite de coco durante unos minutos no solo previene caries sino que también deja tu aliento súper fresco. **¡Es como un mini spa para tu boca!**

Cocina con Estilo

¡No olvidemos la cocina! Agrega una cucharada de aceite de coco a tu café matutino para un impulso energético rápido. Es perfecto para cocinar por su estabilidad a altas temperaturas y es un must en la dieta Keto por su aporte eficiente de energía. **¡Una auténtica joya culinaria!**





RETIROS Y FORMACIONES DE YOGA SIVANANDA



Hotel Balcón de Cómputa

RETIROS DE YOGA 2024 / 2025

Cómputa (Málaga) y otros lugares en España



FORMACIÓN DE PROFESORES (TTC) Y VACACIONES DE YOGA 2024 /2025

Rudraprayag, Himalayas (India) | Cómputa (Málaga)

contáctanos: Centro de Yoga Sivananda Vedanta de Madrid
madrid@sivananda.net · Tel. +34 91 361 5150 · www.sivananda.es